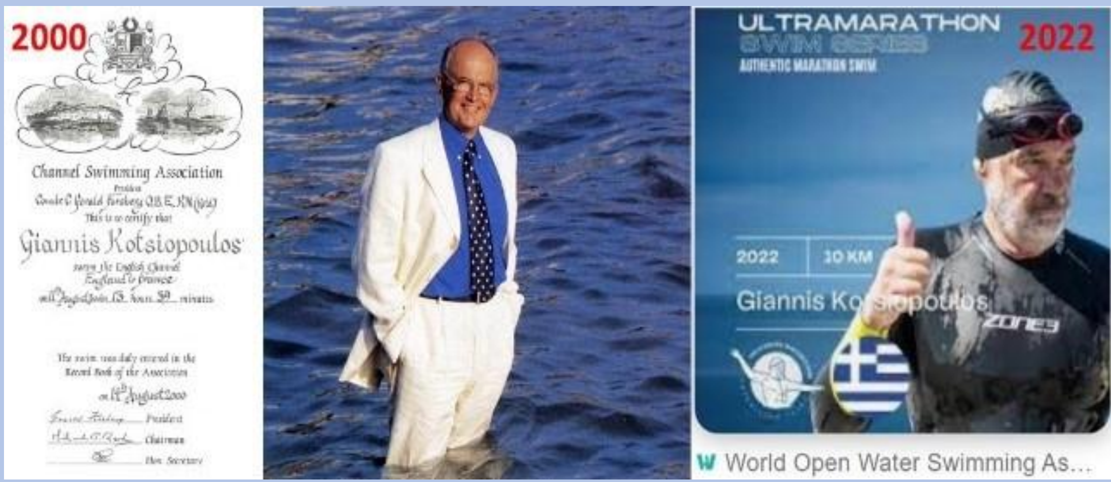
ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ, ο κολυμβητής της Μάγχης.

‘Ενας πρωτοπόρος Μαραθώνιος κολυμβητής. ΑΠΑΝΤΑ 1994-2025.

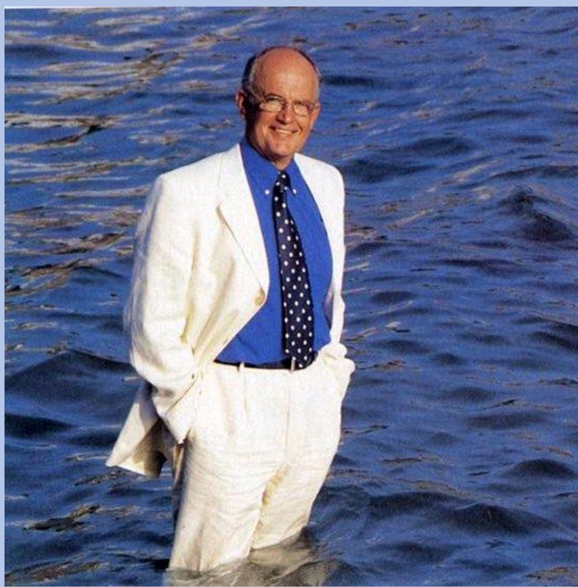


ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ISBN: 9 786188 794924

Γιάννης Κωτσιόπουλος

www.leandrosswim.wordpress.com



Ο συγγραφέας : Γιάννης Κωτσιόπουλος Α.Τ. Μηχανικός ΕΜΠ ,διάπλους Μάγχης, (15 επιτυχείς διαπλεύσεις του Τορωναίου (24,5 Km), εκ των οποίων μία διπλή διάπλευση (49 Km) και μία τριπλή (73,5 Km) στα 52 μου χρόνια .

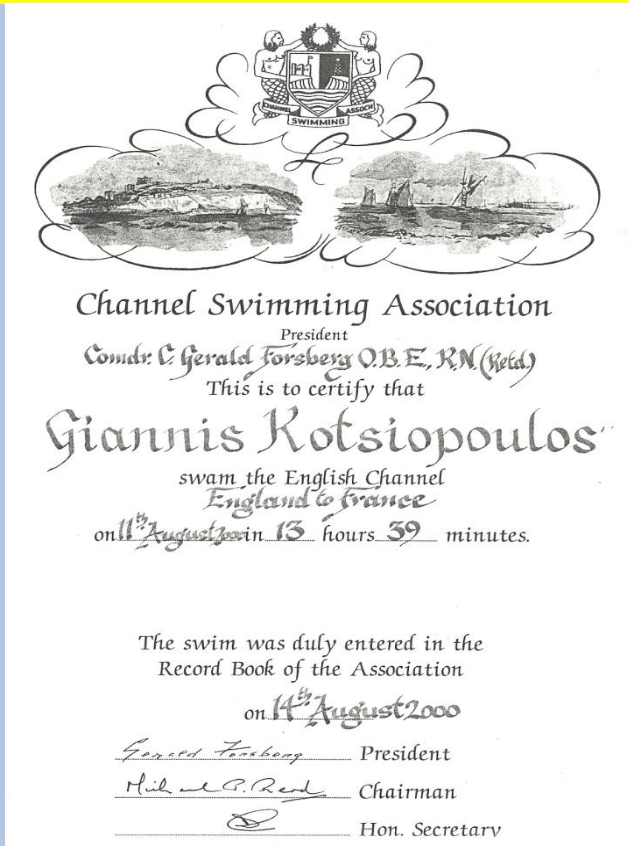
Πρόεδρος, από το 2010 ως σήμερα, του πρώτου Ελληνικού συλλόγου Μαραθώνιας κολύμβησης **''ΛΕΑΝΔΡΟΣ''.**



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α

ΠΩΣ ΚΟΛΥΜΠΗΣΑ ΤΟΝ ΔΙΑΠΛΟΥ ΤΗΣ ΜΑΓΧΗΣ (13 ώρες 39 λεπτά) ως την καταξίωση.

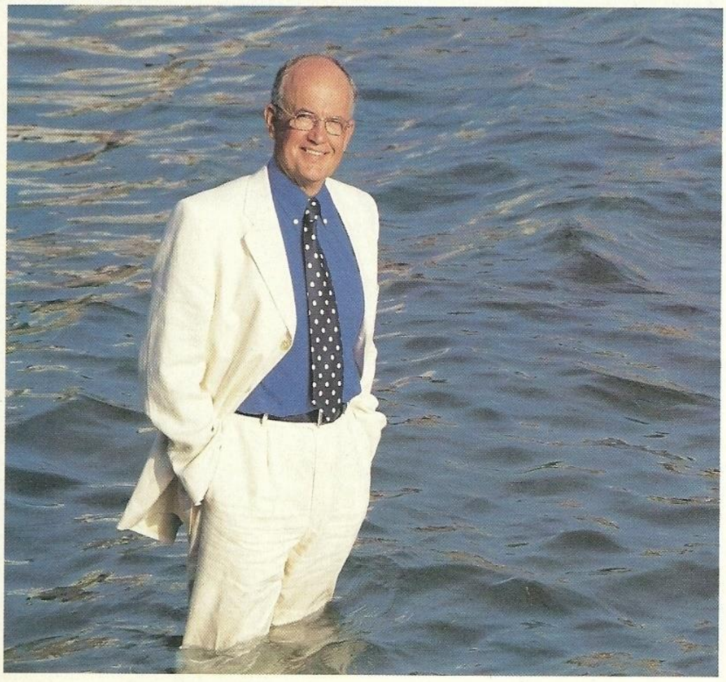
ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΥ.



Channel Swimming Association
President
Comdr. C. Gerald Forsberg O.B.E., R.N. (Retd.)
This is to certify that
Giannis Kotsiopoulos
swam the English Channel
England to France
on 11th August 2000 in 13 hours 39 minutes.

The swim was duly entered in the
Record Book of the Association
on 14th August 2000

Gerald Forsberg President
Michael P. Read Chairman
Hon. Secretary



Ο θόρυβος του νερού είναι τέτοιος που δεν α-κούς. Γι' αυτό και υπάρχει ειδική χειρονομία για καθετί. Κύριος σηματωρός, ο γιος μου Σπύρος».

Μιάμιση ώρα μετά, η πρώτη τροφοδοσία, ένα κοκτέιλ πορτοκαλάδας, υδατανθράκων και μελι-ού, για γρήγορη τόνωση. Οταν όμως αγγίζει το χέρι του γιου του για να επιστρέψει το ποτήρι, ο βρετανός κριτής φωνάζει «Νο!». Προκειμένου να ακυρωθεί χωρίς λόγο, ο Κωτσιόπουλος εκ-σφενδονίζει έκτοτε το πλαστικό ποτήρι.

Στις 3 ώρες κολύμβησης, υπνηλία αρχίζει να τον κυριεύει. Στη μοναξιά του θολού νερού, επι-στρατεύει τις ευχάριστες αναμνήσεις του για να συνέλθει: «Νοερά είναι σαν να κολυμπά πλάι μου η κόρη μου με το αέρινο στιλ της και να με σπρώχνει. Ευτυχώς οι επόμενες τροφοδοσίες εί-ναι συχνότερες και οι "μπαταρίες" μου ξαναγεμί-ζουν. Προχωράμε ακάθεκτοι με κάποιους ελιγ-μούς, για να αποφύγουμε τα απόνερα από πλοία που περνούν πλάι μας, ενώ οι καπετάνιοι από τις γέφυρες μας χαιρετούν...».

Στις 6 ώρες μαθαίνει ότι πέρασε στα γαλλικά χωρικά ύδατα. Οι συνοδοί του τον πιέζουν να αυ-ξήσει το ρυθμό του. «Λες και ανοίγει ένα δεύτε-ρο καρμπυρατέρ μέσα μου», σημειώνει ο Κω-

45.000 χεριές και κάτι!

Ο Γιάννης Κωτσιόπουλος είναι ο τέταρτος Ελληνας που κατορθώνει να περάσει κολυμπώντας τη θρυλική διαδρομή Ντόβερ-Καλέ. Μέσα από τις προσωπικές σημειώσεις του, παρακολουθούμε μια τιτάνια προσπάθεια 13 ωρών και 39 λεπτών.

τσιόπουλος και επιταχύνει χωρίς να λαχανιάζει.

Το σούρουπο, ο κολυμβητής βλέπει πια κα-θαρά τη Γαλλία. Τον υποχρεώνουν να βάλει στο μαγιό του ένα φωσφοριζέ στιλό για να φαίνεται



https://www.youtube.com/watch?v=1b1cmzH3Fyw

Μια υπέρβαση στην μνήμη του θρυλικού Έλληνα Μαραθώνιου Κολυμβητή **ΙΑΣΩΝΑ ΖΗΡΓΑΝΟΥ**

Μάγχη 11 Αυγούστου 2000

Τόλμησα τον διάπλου της Μάγχης από Αγγλία σε Γαλλία, τον πιο φημισμένο διάπλου παγκοσμίως, με εφόδιο την απέραντη αγάπη μου στο υγρό στοιχείο, την κολύμβηση και την οικογενειακή απογειωτική υποστήριξη. Ξεκίνησα το

1994 την αλυσίδα των μαγικών εμπειριών των μαραθώνιων αγώνων σε θάλασσες, λίμνες και ποτάμια ανά τον κόσμο, κάνοντας παντού νέους φίλους. Σήμερα αισθάνομαι πλήρης ψυχικά και αγωνιστικά μετά την επιτυχία μου να περάσω κολυμπώντας στις 11 Αυγούστου 2000, από Αγγλία σε Γαλλία, κολυμπόντας 45 χιλιόμετρα σε κρύα θολά νερά.
Είμαι ο πέμπτος Έλληνας που το καταφέρνει, μετά τον Σαμιώτη Μανώλη Βελησσάριο το 1930 , τον θρυλικό Ιάσωνα Ζηργάνο του 1950 ,τον εκλεκτό μου φίλο Γιώργο Μαθά το 1998 που μου έδωσε πολύτιμες συμβουλές και τον



Γιώργο Τσιάνο το 2000, που κολύμπησε μια εβδομάδα πριν το δικό μου διάπλου και μαζί βραβευθήκαμε από τον Michael Read, της CSA.
Το 1994, όταν γεύτηκα το μεθύσι της πρώτης μου επιτυχίας στον Μαραθώνιο κολύμβησης 25 χιλιομέτρων από το ένα "πόδι" της Χαλκιδικής στο άλλο, είχα αντλήσει πείσμα καικουράγιο από τους ΑΜΕΑ Γιώργο και τον Νίκο, κολυμβητές με ''ειδικές ανάγκες'' για τους άλλους, γιατί δεν είναι αρτιμελείς. Αυτοί όμως για μένα έμοιαζαν και μοιάζουν ανώτεροι στην ψυχή και ικανοί να διώξουν την κάθε αμφιβολία του οποιουδήποτε για την νίκη.

Σήμερα αισθάνομαι ότι πέτυχα στην Μάγχη νέο ηλικιακά Ελληνικό ρεκόρ γιατί είχα την πείρα άλλων 19 παρόμοιων αγώνων σε Ελλάδα και εξωτερικό και είχα την σοβαρή οικονομική υποστήριξη της ΕΚΚΑ MERCEDES και του γνωστού επιχειρηματία κ. Ηλία Μπαρμπαλιά. Και οι δύο χορηγοί μου χωρίς καμμία πίεση για όρους ανταπόδοσης των εξόδων τους απλά βοήθησαν την ώρα που έπρεπε και τους ευχαριστώ θερμά.

Πάντα θυμάμαι έντονα την ηθική συμπαράσταση της Ειδικής Γραμματέως του Υπουργείου μου Εθνικής Αμύνης Μαρίας Κυριακοπούλου γιατί πίστεψε στον μεγάλο μου στόχο να νικήσω την Μάγχη.

Την προπονητική μου τακτική καθόρισε ο Σερβοέλληνας αρχιπροπονητής Βόϊκο Ράτσε .

Την καθημερινή εφαρμογή της η Έφη Παπαχαραλάμπους, την διατροφική – ιατρική παρακολούθηση ο αθλητίατρος Κώστας Τσατσομαρίδης.

Ο διάπλους της Μάγχης είναι αγώνισμα που στα 125 χρόνια του θεσμού του καταξιώθηκε σαν ο πιο δύσκολος Μαραθώνιος Κολύμβησης που υπάρχει δηλαδή κάτι σαν το Έβερεστ για την ορειβασία. Τα έχουν επιτύχει μόνο περί τα 500 άτομα στον κόσμο.

Το όραμα του τερματισμού στην Μάγχη έγινε για μένα πιο χειροπιαστό επειδή είχα 2 Έλληνες συνοδούς - άγρυπνους φρουρούς επάνω στο καϊκι που με παρακολουθούσε.

Ο ένας ήταν ο γιος μου Σπύρος, φοιτητής και ο άλλος ο καλός μου συνάδελφος Μηχανικός Γιάννης Δανιήλ.

Η ΑΓΓΛΙΑ

Μια εβδομάδα πριν τον αγώνα φτάσαμε οι 3 Έλληνες στο γραφικό λιμάνι του Folkestone.

Δύσκολη εβδομάδα προσαρμογής. Από τον Αθηναϊκό καύσωνα και την ζεστή γαλάζια θάλασσα στον μουντό σχεδόν Φθινοπωρινό Εγγλέζικο καιρό και την θολή κρύα θάλασσα της Μάγχης.

Ας είναι όμως καλά η χειμερινή προπόνηση όλα τα Σαββατοκύριακα του χρόνου. Όταν έχεις κάνει επιτυχώς στην Ελλάδα το τεστ των 5,5 ωρών κολυμπιού τον Φεβρουάριο στην θάλασσα με θερμοκρασία νερού 13,5 βαθμούς Κελσίου, χωρίς καν το ειδικό γράσσο προστασίας (λανολίνη που σου επιτρέπεται να αλοιφθείς πριν τον αγώνα) τότε δικαιούσαι να αισιοδοξείς ότι θα ξεπεράσεις επιτυχώς τους 16 βαθμούς της Αυγουστιάτικης Μάγχης.

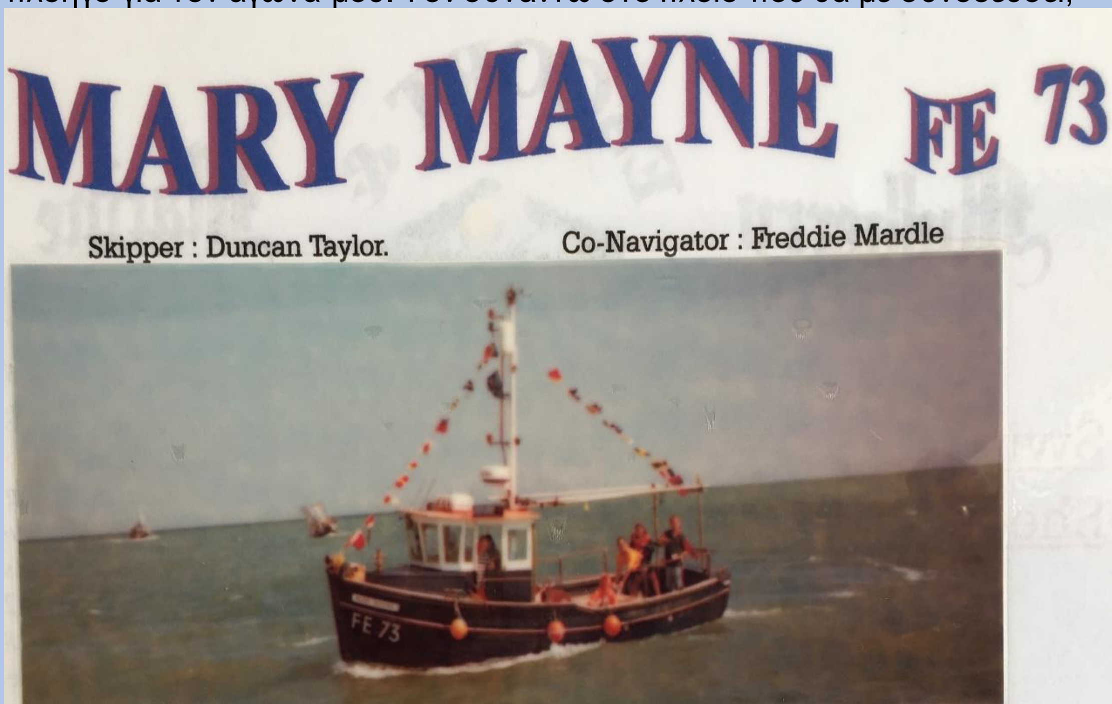
Η θάλασσα θολή και πράσινη δεν σε εμπνέει.

Όμως δεν πτοούμεθα. Ας είναι καλά η εμπειρία του Διεθνή Κολυμβητικού Μαραθώνιου των 18 χιλιομέτρων το 1996 μέσα στον ποταμό Νείλο της Αιγύπτου.

Μετά τον Νείλο όλες οι θάλασσες μου φαίνονται πεντακάθαρες.

Πρώτη μέρα στην Αγγλία. Συνάντηση με τον Γενικό Γραμματέα της Ομοσπονδίας του Καναλιού (Channel Swimming Association)

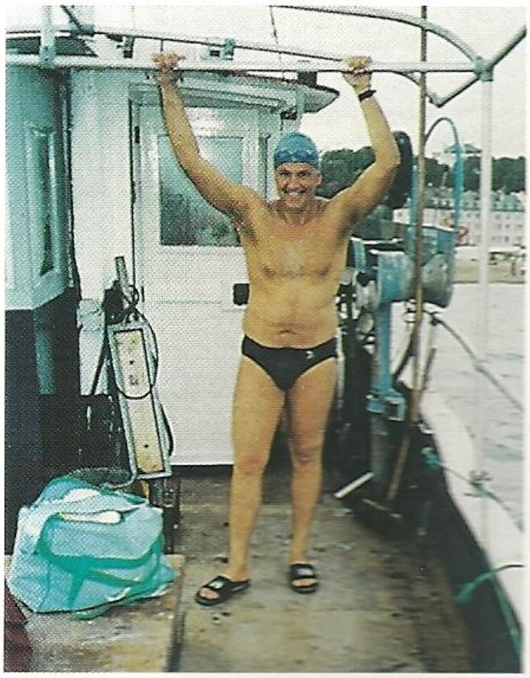
 Taylor Duncan και επίσης υπεύθυνο και πλοηγό για τον αγώνα μου. Τον συναντώ στο πλοίο που θα με συνοδεύσει,



δηλ. το "Mary Mayne". Βαστά ένα μάτσο χαρτιά, κυρίως fax με εβδομαδιαία ανάλυση πρόγνωσης καιρού, μέτωπα, ανέμους κ.λ.π.
Με το καλημέρα έρχεται η αναπάντεχη πρόκληση. Μου λέει ο κος Duncan "Αύριο ο καιρός θα είναι καλός. Αν θέλεις κολυμπάς. Αλλιώς περιμένεις και ότι καιρό σου κάνει στις 11 Αυγούστου".
Αισθάνομαι ανέτοιμος. Έχω λίγες ώρες στην Αγγλία. Έχω ήδη 2 ξενύχτια και να κολυμπήσω αύριο ;ΟΧΙ, λέω και αναλογίζομαι αν έκανα καλά. Θυμάμαι τα λόγια του Άγγλου φίλου μου M.Read που έχει το ρεκόρ Guinness με 31 διαπλεύσεις της Μάγχης : "Η πίεση που αισθάνεσαι τις μέρες πριν τον αγώνα είναι σαν να έχεις 10 τόννους στην πλάτη σου".

Ο ΑΓΩΝΑΣ

Η 11η Αυγούστου ξημερώνει. Αισθάνομαι ήρεμος, αισιόδοξος και αποφασισμένος για όλα.
Χθες έκανα τον σταυρό μου στην τοπική εκκλησία, μίλησα στο τηλέφωνο με την γυναίκα μου και την κόρη μου, σχεδίασα με τους συνοδούς μου τις τελευταίες λεπτομέρειες τον δύσκολου αγώνα.
Γιατί δύσκολος; Μονολογώ.Έχεις τερματίσει σε 19 δύσκολους Μαραθώ-νιους.
Ξεχνάς τον Μαραθώνιο των 88 km στο ποτάμι Parana της Αργεντινής;
Ας μην κοροϊδευόμαστε. Έχω συναίσθηση ότι πρώτα πρέπει να νικήσω την κρύα θάλασσα. Όλη την μέρα και αρκετή νύχτα να λαχανιάζεις κολυμπώντας σε κρύα νερά που σε μουδιάζουν.
Δεν ξεχνώ ότι ο θρυλικός Ιάσων Ζηργάνος, Ταγματάρχης πυροβολικού,δεν πέθανε στο Αλβανικό έπος.
Πέθανε κολυμπόντας στα κρύα νερά του στενού Σκωτίας– Ιρλανδίας. Ζήτησε ένα ζεστό τσάϊ. Το ήπιε και πέθανε. Έχω υποσχεθεί στον εαυτό μου και στους συναδέλφους της Υδρογραφικής Υπηρεσίας του Πολεμικού Ναυτικού να μην κάνω κάτι τέτοιο. Ρωτώ τον πιο έμπειρο στον κόσμο τον M.Read τον επονωμαζόμενο “βασιλιά της Μάγχης”
-”Αν κρυώνω τι θα κάνω;
-Θα κολυμπάς γρηγορότερα , μου απαντά.
Το πλούσιο Αγγλικό breakfast έρχεται σε συνέχεια της χθεσινοβραδυνής διπλής μακαρονάδας. Όλα καλά.
Περιμένουμε την παντοδύναμη παλίρροια να σηκώσει από τον πάτο του λιμανιού τα πλεούμενα, για να σαλπάρουμε για το πάντα ίδιο σημείο εκκίνησης, τα βράχια του Σαίξπηρ.



Ο μαραθώνιος κολυμβητής Γιάννης Κωτσιόπουλος που δάμασε τη Μάγχη σε 13 ώρες και 39 λεπτά

Ώρα 9^{45} πρωϊ. Η κόρνα του πλοίου ηχεί.
Εγώ από την ακτή βουτώ στην θάλασσα. Ο αγώνας αρχίζει.
Αρχίζω να κολυμπώ με έναν άνετο ρυθμό, μία χεριά κάθε δευτερόλεπτο. Δηλαδή χεριά και μέτρο. Χρειάζονται υπολογίζω περίπου 45.000 χεριές ως τις Γαλλικές ακτές. Υπομονή.
Ο ελαφρύς κυματισμός και τα ρεύματα δεν με επηρεάζουν. Ακολουθώ δίπλα στο πλοίο σε απόσταση 5-10 μέτρα, ώστε να παρακολουθώ συνεχώς όλες τις κινήσεις και τα νοήματα των 5 επιβατών του. Αν και δεν φορώ ωτοασπίδες ο θόρυβος του νερού είναι τέτοιος που δεν ακούς.
Γι' αυτό έχω προσυνεννοηθεί και υπάρχει ειδική χειρονομία για το κάθε τι. Πλησίασε, απομακρύνσου, γρηγορότερος ή αργότερος ρυθμός, όλα καλά. Τα πάντα με νοήματα.
Κύριος σηματωρός ο γιος μου Σπύρος επάνω στο καίκι. Βάλσαμο η παρουσία του, πηγή αστείρευτων δυνάμεων για μένα.
Στην μιάμιση ώρα φτάνει η στιγμή της πρώτης τροφοδοσίας. Μην φαντασθείτε πλούσιο γεύμα και πολύωρη στάση. Αυτά αν τα κάνεις κρύωσες-έχασες.
Όλα γίνονται σε 10 δευτερόλεπτα. Ίσα-ίσα να πιώ μια πορτοκαλάδα δυνατή σε ενέργεια υδατανθράκων ανάμικτη με ηλεκτρολύτες και με γερή δόση από μέλι Αττικής, όλα απαραίτητα για τις θερμίδες και την ομοιοστασία του οργανισμού μου.
Να όμως η πρώτη δυσάρεστη έκπληξη.



Ο Άγγλος κριτής, αντιπρόεδρος της Ομοσπονδίας και παλιός νικητής της Μάγχης, λέει ένα ηχηρό ΝΟ, όταν αγγίζω το χέρι του γιου μου για να του επιστρέψω το πλαστικό ποτήρι τροφοδοσίας μου.

Έτσι αποφασίζω εφεξής τελικά να το εκσφενδονίζω από μακριά για να μην ακυρωθώ άδικα.

Η δεύτερη δυσάρεστη έκπληξη ήταν ότι ένοιωσα να κρυώνει λίγο η κοιλιά μου. Ευτυχώς δεν χειροτερεύει και η ένταση του αγώνα με κάνει να το ξεχνώ.

Στις τρεις ώρες κολυμπιού με ρυθμό που αρχίζει να γίνεται λίγο πιο αργός φτάνει η ώρα της δεύτερης τροφοδοσίας που από δω και πέρα θα περιλαμβάνει εναλλάξ λίγη μπανάνα ή κρουασάν.

Ήδη οι Αγγλικές ακτές έχουν απομακρυνθεί αισθητά.



Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ στο MEGA για τον ΔΙΑΠΛΟΥ ΤΗΣ ΜΑΓΧΗΣ 2000

Νιώθω χαρά και αισθάνομαι δυνατός αλλά όχι για πολύ.

Μία μικρή υπνηλία και υποτονικότητα στις κινήσεις μου σιγά-σιγά με κυριεύει. Κολυμπώ μηχανικά. Επιστρατεύω ότι πιο ευχάριστο μπορώ να σκεφθώ για συνέλθω.

Επιστρατεύω τις αναμνήσεις των Μαραθώνιων που τερμάτισα μαζί με την κόρη μου Κατερίνα, στα 30 χιλιόμετρα της Καλαμάτας πρώτοι από τους Έλληνες, στα 25 χιλιόμετρα της Χαλκιδικής, στα μυθικά 88 χιλιόμετρα της Αργεντινής, στον Νείλο, την λίμνη Οχρίδα των Σκοπίων, στην Κροατία.

Νοερά είναι σαν να κολυμπά ξανά πλάϊ μου η κόρη μου και με το αέρινο στυλ της να με σπρώχνει προς τον τερματισμό.
Ευτυχώς οι επόμενες τροφοδοσίες είναι πιο συχνές και οι “μπαταρίες” του οργανισμού μου αρχίζουν να ξαναγεμίζουν.
Περνάμε ανοιχτά από τον φάρο που είναι μεσοπέλαγα πριν το μέσο της διαδρομής και συνεχίζουμε ακάθεκτοι με κάποιους ελιγμούς για να αποφύγουμε τα απόνερα από τα

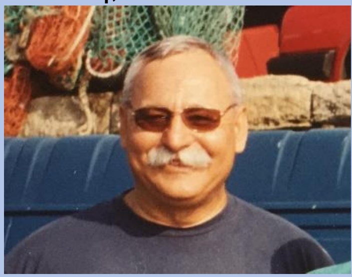


Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ στο MEGA για τον ΔΙΑΠΛΟΥ ΤΗΣ ΜΑΓΧΗΣ 2000

τεράστια εμπορικά ή επιβατηγά πλοία που περνούν πλάϊ μας και οι καπετάνιοι από τις γέφυρες μας χαιρετούν.
Έχουν περάσει 6 ώρες και ο καπετάνιος κος Duncan γελαστός και θα έλεγα με όχι Αγγλικό αλλά Μεσογειακό ενθουσιασμό, μου ανακοινώνει ότι είμαστε πλέον σε Γαλλικά χωρικά ύδατα, δηλαδή έχουμε περάσει τη μέση.
Καμαρώνω που το σχέδιο του αγώνα τηρείται άψογα. Χαίρομαι που δεν πήγαν άδικα οι πολλές ώρες που μαζί με τον καθηγητή Υδρογραφίας Ε. Δουκάκη, υπεύθυνο για το διδακτορικό μου στο Ε.Μ.Πολυτεχνείο, μελετήσαμε το χρονικό μοντέλο των ρευμάτων για να βρούμε την βέλτιστη ρότα για τον σημερινό αγώνα.
Το δορυφορικό σύστημα καθορισμού στίγματος του πλοίου G.P.S το επιβεβαιώνει μου λένε οι Έλληνες συνοδοί μου.

Ο ΓΟΛΓΟΘΑΣ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΟΥ.

-Γιάννη, είπε ο καπετάνιος να κάνεις πιο γρήγορα, μου λέει



ο συνονόματός μου από το πλοίο.
-Ήρθα για να κολυμπήσω και όχι για να πεθάνω του απαντώ και τον αγνοώ, συνεχίζοντας να κολυμπώ με τον ίδιο άνετο ρυθμό.
Δεν ξεχνώ το “καψώνι” που μου έκανε πέρσι στην Χαλκιδική, όταν πρωτάρης αυτός και υπερβολικά ενθουσιώδης με παρότρυνε τις τελευταίες δύο ώρες να ξεπεράσω ένα γκρούπ τεσσάρων προπορευόμενων κολυμβητών κι εγώ για να τον ευχαριστήσω το κατάφερα, αλλά ξεθεώθηκα.
Σκέφθηκα συνετά ότι δεν έχω περιθώρια για τέτοιες πολυτέλειες μιας και εδώ είναι Μάγχη και όχι Χαλκιδική και δεν ξέρω πόσες ώρες τελικά θα διαρκέσει ο αγώνας.
Ο Γιάννης καταλαβαίνει την δυσπιστία μου και για να με πείσει επιστρατεύει τον γιο μου Σπύρο που μου λέει και αυτός :
- Γρηγορότερα.
Μου εξηγούν στα γρήγορα στην επόμενη τροφοδοσία πως αν δεν θέλω να πάθω τα ίδια που πριν από δύο μέρες έπαθε η Εγγλέζα



Τζάκυ Μακ Ντόναλτ που χρειάστηκε ,κολυμπόντας μόνο πρόσθιο επί 21 ώρες λόγω ρευμάτων, για να τερματίσει. ΑΡΑ έπρεπε να κάνω ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ.

Με την τελευταία μπουκιά στο στόμα, να μασώ μέσα στο νερό ξεχύνομαι μπροστά.
Με συνείδηση του τι πρέπει να κάνω σιγά-σιγά ανοίγω τον ρυθμό μου. Σταδιακά και σταθερά ανεβαίνω.
Ο οργανισμός μαθημένος στη σκληρή προπόνηση χιλιομέτρων αρχίζει να καταπίνει τα χιλιόμετρα πιο γρήγορα.
Λες και ανοίγει ένα δεύτερο καρμπυρατέρ μέσα μου. Τα πόδια κλωτσάνε πιο γρήγορα, τα χέρια τραβάνε με μεγαλύτερη δύναμη, οι χτύποι της καρδιάς περισσότεροι αλλά χωρίς καθόλου λαχάνιασμα.
-Δόξα τω Θεώ σκέφτομαι που στα 47 μου χρόνια μπορώ και κάνω αυτό.
Η ώρα περνά και η επιτάχυνση του ρυθμού φαίνεται ξεκάθαρα από τα δορυφορικά στίγματα στον χάρτη του καπετάνιου.



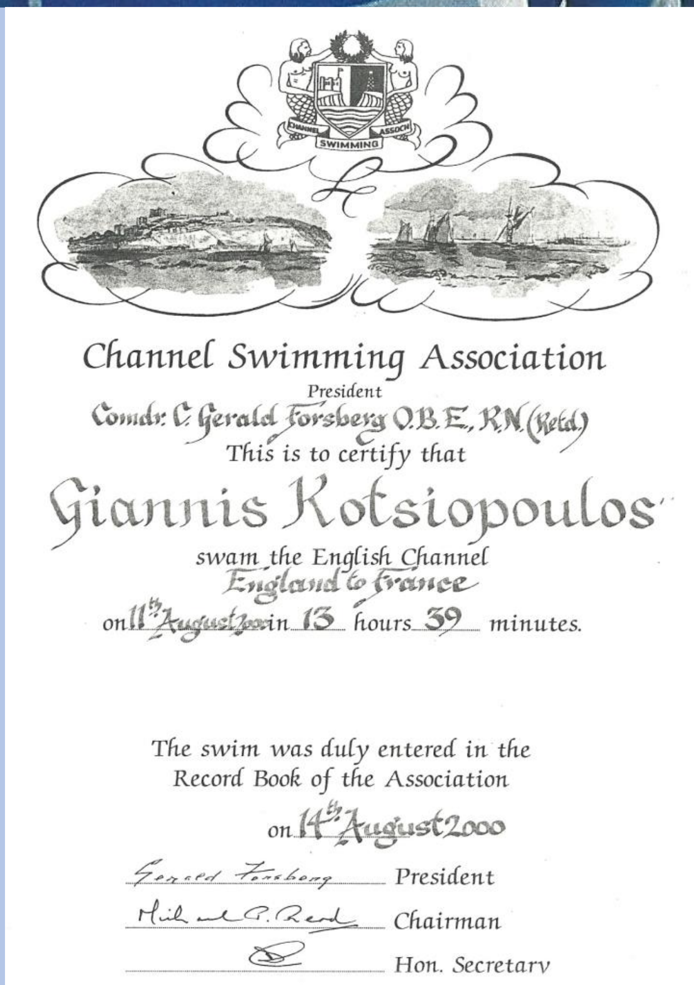
Ο κος Duncan ενθουσιασμένος μου κουνά τα δύο του χέρια λες και έχουμε βάλει γκολ.
Θα γράψει για μένα στην αναφορά του “**he is a strong swimmer”**
Του ανταποδίδω στα Αργεντίνικα:
“ Vamos amigos” και συνεχίζω Αγγλικά :
“ I enjoy it”.
Πλησιάζει σούρουπο. Ο φάρος του Γκρι Νε στις Γαλλικές ακτές φαίνεται καθαρά.
Ένα κότερο σταματά. Έχουν ειδοποιήσει ότι ο Γάλλος κολυμβητής που ξεκινήσαμε μαζί το πρωϊ και εγκατέλειψε θέλει να με χαιρετήσει.
Του ανταποδίδω τον χαιρετισμό.
Με υποχρεώνουν από το πλοίο να καρφιτσώσω στο μαγιό μου φωσφοριζέ στυλό για να με βλέπουν το βράδυ.
-Γιατί ; αναρωτιέμαι. Υπολόγιζα να τερματίσω μέρα. Αφού βλέπω τη Γαλλία τόσο κοντά σαν φόντο πίσω από την Ελληνική σημαία που σήμερα στολίζει το πλοίο μας.
Η απάντηση ήταν στα παντοδύναμα ρεύματα .
Η μεγάλη μου προσπάθεια τις τελευταίες ώρες έφερε το ποθούμενο αποτέλεσμα.
Θα τερματίσω σίγουρα. Δεν θα υποχρεωθώ, όπως προχθές η Εγγλέζα Τζάκυ για να αποφύγω τις ξέρες να γυρίζω ξανά πίσω προς Αγγλία και γλυκά με το επόμενο ευνοϊκό ρεύμα να τερματίσω χάνοντας 6 ώρες.
Εγώ πέρασα ευτυχώς έγκαιρα νότια από τις ξέρες, αλλά όχι όσο μακριά και έγκαιρα έπρεπε.
Συμπέρασμα: Έχω να κολυμπήσω κόντρα στα ρεύματα άλλα τρία μίλια μέσα στη νύχτα και την ταραγμένη θάλασσα, όντας κουρασμένος, για να πατήσω

ξηρά στην πλησιέστερη ευνοϊκή ακτή, μετά από τα φώτα του ενδιάμεσου χωριού.
Εκνευρισμός. Δυσκολία προσαρμογής στην νυχτερινή κολύμβηση. Κόντρα ρεύματα. Ανυπομονησία. Τσούχτρες. Ένα μαδέρι ξαφνικά στην αγκαλιά μου. Ο προβολέας του πλοίου να οργώνει γύρω μου την θάλασσα και να με τυφλώνει.
Σκέφτομαι τον Ιάσωνα Ζηργάνο τις ανάλογες στιγμές του τερματισμού του πριν 50 χρόνια. Παίρνω κουράγιο.




Ο γιος μου με τον φακό στο ένα χέρι και με το άλλο να κρατά το κινητό τηλέφωνο και να επικοινωνεί με την μητέρα του και την αδελφή του στην Ελλάδα που αγωνιούν πολύ. Φωνάζω δυνατά για να με ακούσουν όλοι : - Χαιρετίσματα.
-Τερματίζω.
Τα νερά γίνονται ρηχά. Το πλοίο μένει πίσω. Με καθοδηγεί η βάρκα του πλοίου με κωπηλάτη τον θαλασσόλυκο Freddie να φωνάζει συνέχεια “Come on Giannis” και τον γιο μου να κρέμεται χειρονομώντας ο μισός έξω από τη βάρκα σαν να ίπταται.
Πατάω ξηρά. Χοροπηδώ από ενθουσιασμό με τα χέρα ψηλά. Ο προβολέας του πλοίου με λούζει με το λευκό του φως για να διαπιστώσει ο κριτής τον τερματισμό μου.
Γρήγορα αρχίζουμε κωπηλατώντας να πλησιάζουμε το πλοίο για την επιστροφή. Φυσάει. Για να μην κρυώσω με σέρνουν μέσα στο νερό.
Η κούραση και κύρια το ότι δεν κολυμπώ μου φέρνει κρυάδες. Τα σαγόνια μου τρέμουν. Ανησυχώ για υποθερμία.
Ανεβαίνω στο πλοίο. Γρήγορα φορώ ζεστά ρούχα. Αυτό ήταν. Συνήλθα. Για να ζεσταθώ ξαπλώνω προληπτικά μέσα στο πλαστικό ορειβατικό σάκο επιβίωσης που είχα προμηθευθεί.
Το χαμόγελο ως τα αυτιά. Ο γιος μου κρύβει την ναυτία του από το ολοήμερο χοροπηδητό του στο καϊκι.
Η ανησυχία μου για την αντίδραση προσαρμογής του οργανισμού μου στο κρύο μετά τον αγώνα φεύγει.
Χαλάρωση. Δικαίωση. Ελλάδα ερχόμαστε με το όμορφο δίπλωμα και την ψυχή γεμάτη δυνατά αισθήματα.





Channel Swimming Association
President
Comdr. C. Gerald Forsberg O.B.E., R.N. (Retd.)
This is to certify that
Giannis Kotsiopoulos
swam the English Channel
England to France
on 11th August 2000 in 13 hours 39 minutes.

The swim was duly entered in the
Record Book of the Association
on 14th August 2000

Gerald Forsberg President
Michael G. Read Chairman
Hon. Secretary

ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Εθεάθη από όλους -εκτός από εμένα- νεκρός καρχαρίας στα 200 μέτρα, χτυπημένος από κάποια προπέλα πλοίου.

- -Φαίνεται ότι έδειξα διαγωγή καλού “μαχητή” στην Μάγχη και γι αυτό μου απένημαν το παρατσούκλι “Μαγχητής”.



ΜΕΤΑ ΤΗ ΜΑΓΧΗ ΤΙ;

Είμαι ανήσυχο πνεύμα. Όμως αυτό που με ανησυχεί περισσότερο είναι η ενδόμυχή μου σκέψη στην αρχή αυτής της αφήγησης : “Αισθάνομαι πλήρης ψυχικά και αγωνιστικά, με την ηλικιακά καλύτερη Ελληνική επίδοση χρόνου σ’ αυτόν τον Μαραθώνιο της Μάγχης” 31 αναπάντεχα λεπτά γρηγορότερη από αυτήν του Ιάσωνα Ζηργάνου.

Δηλαδή αναρωτιέμαι τώρα μόνο τα επαγγελματικά και κοινωνικά ενδιαφέροντα θα με απασχολούν;

Αποκλείεται. Ναι μεν έχω επίγνωση ότι για να γίνεις καλύτερος αγωνιστικά στα 47 θέλει πολύ σύνεση και κάποιες θυσίες, αλλά δεν είμαι διατεθειμένος να κρεμάσω τα κολυμβητικά μου γυαλάκια. Είναι θέμα υγείας. Άλλωστε ο 57 χρονος Αγγλος φίλος μου Michael Read έχει το ρεκόρ Γκίνες με 31 περάσματα της Μάγχης και ετοιμάζεται για το 32ο. Αγωνιστικά λοιπόν έχω ακόμη αξιόλογους στόχους. Επιθυμία μου εφεξής είναι να αξιοποιήσω θετικά την τιμή που μου κάνει η Ελληνική Κολυμβητική Ομοσπονδία να με προτείνει και είτε εκλεγώ είτε όχι στην Παγκόσμια Ομοσπονδία, ως μέλος της Επιτροπής για την Μαραθώνια κολύμβηση, να εργασθώ για την διάδοση αυτού του υποψήφιου Ολυμπιακού αθλήματος, με στόχο το 2004.

Οι δεκάδες Ελληνες Μαραθώνιοι κολυμβητές, μεταξύ αυτών και η



εικοσάχρονη κόρη μου, 20η στην παγκόσμια κατάταξη IMSA το 1996, έχουν πολλά να πουν και να κάνουν γι αυτό το άθλημα που ειλικρινά προσφέρει πρωτοφανείς συγκινήσεις.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α

2.**Πως κολύμπησα 24 ώρες τον διπλό Τορωναίο το 2001.** σελ. **17-29**

Νέο επίτευγμα από τον Γιάννη Κωτσιόπουλο

24 ώρες συνεχούς κολύμβησης στο Διπλό διάπλου

του Τορωναίου κόλπου Χαλκιδικής στις 21-7-2001.

(δηλαδή 26+26=52 km σε 23 ώρες και 51 λεπτά)



ΔΙΠΛΟΣ διάπλους Τορωναίου 52 Km non stop swim 2001 ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΕΤ3

YouTube GR https://www.youtube.com/watch?v=QKj608ib010&t=34s

Στις 11-8-2000 κολύμπησα τον 20ό κατά σειρά δικό μου Μαραθώνιο κολύμβησης, που ήταν ξεχωριστός γιατί διέπλευσα τα κρύα νερά στη **Μάγχη** (34 km) από Αγγλία σε Γαλλία με ρεκόρ 13 ώρες 39 λεπτά.

Φέτος, ένα χρόνο μετά, τόλμησα για μία ακόμη μεγαλύτερη αυτή τη φορά **υπέρβαση. Να κολυμπήσω 10 ώρες περισσότερο από την προηγούμενη φορά στη Μάγχη, δηλαδή μία ολόκληρη μέρα και μία ολόκληρη νύχτα, 24 ώρες συνεχώς.**

Οι προϋποθέσεις υπήρχαν. Πρώτα και κύρια το ιδίωμα που έχω να κολυμπώ χωρίς να κουράζομαι, ίσως γιατί υπεραγαπώ το κολύμπι. Δεύτερο υπήρχε ο ΑΓΩΝΑΣ με κεφαλαία. Ο ΔΙΠΛΟΣ ΔΙΑΠΛΟΥΣ του Τορωναίου κόλπου, ο πιο όμορφος και αγαπησιάρικος κολυμβητικός μου Μαραθώνιος στην πολυετή μου διεθνή καριέρα σαν μαραθώνιος κολυμβητής από το 1994 ως σήμερα.

Γι αυτό τον κολύμπησα 6 φορές μονό και φέτος διπλό, λόγω του ότι ο συγκεκριμένος αγώνας συνδυάζει πολλά πλεονεκτήματα, όπως :

- Τα ζεστά και καθαρά γαλάζια νερά που μαγεύουν.



ΔΙΠΛΟΣ διάπλους Τορωναίου 52 Km non stop swim 2001 ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΕΤ3

- Την πείρα των 31 διοργανώσεων από τους υπεύθυνους του τοπικού συλλόγου “Ο ΣΙΘΩΝ”. Τον ενθουσιασμό και τα ιδανικά του αγνού αθλητισμού, που συμβολίζονται με το δάφνινο στεφάνι που περιμένει στον τερματισμό τον κάθε κολυμβητή που τερματίζει. Όχι χρηματικά έπαθλα.

- Την αγάπη των χιλιάδων κατοίκων και παραθεριστών που ζουν και βιώνουν κάθε χρόνο τον διάπλου.
- Την συγκέντρωση απ΄ όλα τα μέρη του κόσμου των φίλων συναθλητών, όπως κάθε χρόνο. Μία μυσταγωγία, μία σπονδή στον Ποσειδώνα και τα κύματά του που είναι μεγάλη έκπληξη αν αυτά είναι μικρότερα των 2 μέτρων.

Μπορεί να έφθασα στην Χαλκιδική προβληματισμένος γιατί μετά την Μάγχη τεμπέλιασα λίγο στην προπόνηση.

Όμως ας είναι καλά ο Σερβοέλληνας αρχιπροπονητής Βόϊκο Ράτσε που τους δύο τελευταίους μήνες με έκανε να προπονούμαι με ρυθμό πάνω από 130 χιλιόμετρα το μήνα.

Όταν, χρόνια τώρα, οι κολυμβητές του στην πισίνα σαρώνουν τα Πανελλήνια ρεκόρ μεγάλων αποστάσεων, ξέρω ότι είμαι πολύ προνομιούχος που τον έχω για σύμβουλό μου.

Επίσης είμαι υπόχρεος στην Ειδική Γραμματέα του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας κ. Μαρία Κυριακοπούλου για την βοήθειά της που πάντα στέκεται αρωγός στις προσπάθειές μου.

Σε τέτοια εγχειρήματα, όπως το δικό μου πιστεύω μεγάλο ρόλο παίζει η δύναμη του νου, η θέληση και η ευχαρίστηση.

Αυτά έμαθα να τα αντλώ από τον φίλο και συναθλητή που **με τίμησε με την παρουσία του στη εκκίνηση του αγώνα μου,** τον Παναγιώτη Κοτρωνάρο που τον λέω τον ψηλότερο Έλληνα γιατί έχει ανέβει στο Έβερεστ, έχει την καλύτερη και αγνότερη ψυχή από κάθε άλλο αθλητή που ξέρω, έχουμε κολυμπήσει μαζί -ακόμη και στο Νείλο- και κύρια έχει διδάξει σε μένα και στην οικογένειά μου τι θα πει υπέρβαση, όταν όλοι μαζί τον είδαμε βήμα- βήμα να τερματίζει τρέχοντας συνεχώς 34 ώρες το ηρωϊκό Σπάρταθλο από την Αθήνα στη Σπάρτη.

Όμως τελικά ούτε η προπόνηση, ούτε τα ψυχικά σου αποθέματα δεν είναι τόσο σημαντικά, όσο η πολύτιμη συμβολή των 2 καπετάνιων Τάσου και Παναγιώτη στο καϊκι συνοδείας και το ταχύπλοο ασφάλειας, αλλά κύρια του άγρυπνου – τέλειου – πλοηγού μου, συναδέλφου Τοπογράφου Μηχανικού στην Υδρογραφική Υπηρεσία του Π. Ναυτικού, Βασίλη Κολλινιάτη. Η πλοήγησή του μέσα στη νύχτα και τα κύματα ήταν άριστη, με την βοήθεια του δορυφορικού συστήματος GPS. Απέδειξε την ναυτοσύνη του, την φιλία μας μαζί με τις ακροβατικές ισορροπιστικές του ικανότητες επάνω σε ένα καϊκι που συνεχώς δεν λικνιζόταν αλλά χόρευε τρελά σε ρυθμούς ανατροπής από τα κύματα. Είκοσι τέσσερεις ώρες άγρυπνος να με φροντίζει να με τροφοδοτεί με πορτοκαλάδα ενέργειας ανά ώρα, να με καθοδηγεί και να με πληροφορεί για κάθε τι. Τους ευχαριστώ όλους.

Ο ΑΓΩΝΑΣ

Εγώ, ο κατά παράδοση νηφάλιος, σήμερα Παρασκευή 20-7-2001 είμαι αγχωμένος, ανήσυχος και άυπνος από τις 7 το πρωί.

Φτάνει 5 το απόγευμα. Ετοιμασία για την εκκίνηση του αγώνα. Το καίκι και το ταχύπλοο στην προβλήτα της Νικήτης.



Ο κόσμος αδημονεί. Έχω αρχίσει να κάνω ζέσταμα, διατατικές ασκήσεις και “γρασάρισμα“ δηλαδή επαλείψεις με βαζελίνη στις αρθρώσεις για τις τριβές και γράσο θερμομονωτικό στη κοιλιά για να μη κρυώνω. Κουβεντιάζω με φίλους και τους συναθλητές που το επόμενο πρωϊ θα κολυμπήσουν στον μονό διάπλου του Τορωναίου.

Φυσάει και η θάλασσα ασπρίζει από τα κύματα. Μπουκαδούρα το λένε οι ντόπιοι. Προβληματισμός. Οι αρμόδιοι διοργανωτές μου συστήνουν να περιμένω δύο ώρες γιατί το σούρουπο ο άνεμος και το κύμα κοπάζουν. Αρνούμαι. Προτιμώ να ξεκινήσω με κόντρα κύμα, παρά να ρισκάρω να κολυμπήσω και δεύτερη νύχτα.

Τα μεγάφωνα αναγγέλλουν την εκκίνηση του εγχειρήματός μου καθώς και τα λόγια μου : “ Ευχή να με συνοδεύει η αγάπη του κόσμου στο τόλμημά μου“.Συγκίνηση. Βρέχω τα πόδια μου στα ρηχά. Φτιάχνω γυαλάκια και σκουφάκι. Κάνω το σταυρό μου. Ώρα 5 μ.μ. Ξεκινώ Ο κόσμος πολύς με κατευοδώνει με χαιρετισμούς και θερμά χειροκροτήματα.

Το κύμα μεγάλο, αλλά δεν με ενοχλεί, ούτε μου ανακόπτει τον ρυθμό. Τρία χιλιόμετρα την ώρα τις τρεις πρώτες ώρες.

Σουρουπώνει. Όλοι έχουμε προσαρμοστεί στις απαιτήσεις του αγώνα. Η θάλασσα αρχίζει να γαληνεύει. Πριν πέσει το σκοτάδι της ασέληνης νύχτας το υπενθυμίζω και ο Βασίλης μου καρφιτσώνει στο πίσω μέρος του μαγιό ένα

φωσφοριζέ μικρό στυλό, όπως στη Μάγχη, που επιτρέπει στους άλλους να με διακρίνουν μέσα στη θάλασσα. Ο προβολέας του καϊκιού κλειστός να μη με “ λούζει“ με το φως του για να μη γίνω ζωντανό δόλωμα στα σκοτεινά απειλητικά νερά.

Τα ευχάριστα νέα που μου ανακοινώνουν είναι κοπάδια από μικρά δελφίνια να παίζουν σε κοντινή απόσταση. Όπως είναι λογικό ο συνειρμός λέει : “όπου υπάρχουν δελφίνια δεν υπάρχει καρχαρίας” !!

Το σκοτάδι τέλειο. Η νύχτα μακρυά. Οι δυνάμεις μου ακμαίες.Καρτερία και υπομονή χεριά χεριά μέχρι να ξημερώσει.

Ξαφνικά εμφανίζεται **το πρόβλημα :** Πόνος ψηλά στον αριστερό μου ώμο. Δυσκολία στο τελείωμα της χεριάς μέσα στο νερό. Δυσκολία στη κίνηση του χεριού έξω από το νερό. Μικρή μείωση της ταχύτητάς μου. Η ενόχλησή μου σταθερή. Σκέφτομαι την ασπιρίνη σαν αναλγητικό. Δεν ρισκάρω για τις πιθανές επιπλοκές στο στομάχι. Χτυπώ δυνατότερα τα πόδια σαν να θέλω να διώξω τη νύχτα μια ώρα γρηγορότερα.

Τα φώτα της απέναντι ακτής μεγαλώνουν. Πλησιάζω. Ο αέρας εκνευριστικά φέρνει συνεχώς τις αναθυμιάσεις της εξάτμισης του καϊκιού να με πνίγουν. Το στόμα μου “τσαρούχι” από την αλμύρα και τα καυσαέριο. Αντίδοτο λίγο μέλι ή κρουασάν.

Ο αέρας μας παρασύρει αριστερά. Ανυπομονώ. Ζητώ να μου δείξουν ακριβώς που πάμε. Τα φώτα του ξενοδοχείου “Παλλήνη” στην Καλλιθέα στο πρώτο “πόδι” της Χαλκιδικής.



Ώρα 3.^{20} π.μ. Νύχτα. Πατώ το πόδι μου στην αμμουδιά της Καλλιθέας, που το πρωί θα γίνει η εκκίνηση του απλού αγώνα. Σηκώνω τα χέρια και χαιρετώ τους συνοδούς μου. Χειροκροτήματα.- “ Γεια σου παλλήκαρε “ φωνάζει ο καπετάν Παναγιώτης.

- “ Πάμε για τα δύσκολα” τους απαντώ και ξεκινώ για την επιστροφή.

Το μυαλό μου γεμάτο χαρά υπολογίζει ώρες, χιλιόμετρα, ταχύτητες, προοπτικές. Αισιοδοξία που γίνεται μεγαλύτερη με το μοναδικό ξύπνημα της φύσης μέσα στη θάλασσα. Σπάνια εμπειρία το ξημέρωμα και η ανατολή κολυμπώντας μεσοπέλαγα. Το γιορτάζω διώχνοντας τη νύστα και την κούραση με τον πρώτο από τους τέσσερεις φραπέ που ήπια μονορούφι στην υγεία του Θεσσαλονικιού πρωταθλητή Θανάση Παπαρνάκη που με είχε συμβουλέψει να πιω νες καφέ από την προ ετών εμπειρία του στο ίδιο επιτυχές εγχείρημα του διπλού διάπλου.

Ο ήλιος ψηλά. Ο άνεμος απειλητικά ανεβαίνει την κλίμακα των μποφώρ. Το αποφασίζω ξαφνικά. Επιταχύνω. Επιταχύνω πολύ. Ο Βασίλης ο συνοδός μου βλέπει το καϊκι να μένει πίσω και αρχίζει επείγουσες χρονομετρήσεις του ρυθμού των χεριών μου. Χαμόγελα. Έχω προσωρινά αφήσει πίσω μου την τρικυμία. Η θάλασσα κοπάζει και ο ρυθμός μου καταλαγιάζει. Κάνω συντήρηση κύρια για τον πονεμένο μου ώμο.

Ευτυχώς γιατί τα πραγματικά δύσκολα αρχίζουν σε λίγο. Κύματα. Κύματα αντίθετα και μεγάλα που θα διαρκέσουν μέχρι τον απογευματινό μου τερματισμό. Αγανάκτηση. Σχεδόν αδυναμία του να βρούμε σωστή ρώτα. Εφευρίσκουμε νέες πατέντες. Το καίκι να ταξιδεύει με τις “πάντες”. Το ταχύπλοο μακριά.

Ρωτώ με αγωνία τον συνοδό μου για ενδείξεις του πλοηγικού μας συστήματος GPS :

- “Προχωράμε” ;
- “Ναι”.

Ανακούφιση. Σκύβω το κεφάλι χαμηλότερα μέσα στο νερό. Σφίγγω τα δόντια και επίμονα συνεχίζω. Τώρα ξέρω ότι απλά πρέπει να κολυμπήσω συνέχεια ως τις 5 το απόγευμα. Αισθάνομαι ένας κουρασμένος νικητής. Τα τελευταία βασανιστικά χιλιόμετρα.

Ο Βασίλης μου ζητά ένα νέο σπρίντ να τελειώνουμε.

- “Αδύνατον” του λέω. “Δοκίμασα πριν λίγο και πονάει όλο το κορμί μου από τη μέση και πάνω’’.

Η τελευταία ώρα κολυμπιού. Η πιο μεγάλη. Οι ακτές να τις αγγίξεις.

Ο άνεμος μας έχει παρασύρει χιλιόμετρο δεξιά από το σημείο του



ΔΙΠΛΟΣ διάπλους Τορωναίου 52 Km non stop swim 2001 ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΕΤ3

τερματισμού.

Οι κριτές από το VHF μας ενημερώνουν ότι μπορώ να τερματίσω εκεί μπροστά και όχι υποχρεωτικά στην εξέδρα τερματισμού.

Σύσκεψη. Προτείνω:” Έκανα 50 km και δεν θα κάνω το χιλιόμετρο ως την εξέδρα ; Θα κολυμπήσω”. Συμφωνούν.

Ξεκινώ για το τελευταίο σπρίντ. Ω του θαύματος όλα στο κορμί μου κανονικά. Ούτε πόνος ούτε κόπωση.

Πατώ ξηρά.5 παρά 9 λεπτά απόγευμα.

Το κλασσικό δαφνοστεφάνωμα, τα χειροκροτήματα, τα χαμόγελα του κόσμου, τα επίμονα παιδικά βλέμματα και εγώ το κλασσικό τρέξιμο στην παραλία ως



ΔΙΠΛΟΣ διάπλους Τορωναίου 52 Km non stop swim 2001 ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΕΤ3

τα μεγάφωνα της εξέδρας που με αναγγέλλουν.

Στο ιατρείο πλάϊ στην εξέδρα αιμοληψία. Συνεντεύξεις, ορθοστασία, μία ξαφνική ζαλάδα.

Ακολουθεί η άφιξη της πρώτης γυναίκας κολυμβήτριας που τερματίζει, όχι όπως πρόπερσι της φοιτήτριας κόρης μου Κατερίνας που λόγω σπουδών δεν συμμετείχε, αλλά της Σοφίας Ψιλόλιγνου με τις 3 βαλκανικές της νίκες και που πέρσι έκανε το τρίτο της παιδί.

Ελπίζω του χρόνου να πάω ξανά στη Μάγχη. Εγώ πιθανόν να είμαι **ο**



πρώτος Έλληνας στο διπλό διάπλου της Μάγχης.

ΕΠΙΜΥΘΙΟ : Μάγχη ξαναρχόμαστε.

Εύχομαι, τώρα που πλούτισα περισσότερο τις εμπειρίες μου με τον $20^{ό}$ και τον $21^{ο}$ μου μαραθώνιο στην κρύα Μάγχη και την 24ωρη Χαλκιδική αντίστοιχα έχοντας διανύσει μέχρι τώρα σε τρεις ηπείρους από την Αίγυπτο ως την Αργεντινή συνολικά 709 χιλιόμετρα σε 21 διεθνείς αγώνες το καλοκαίρι του 2002 να τολμήσω ελπίζω επιτυχώς κάτι πραγματικά πολύ δύσκολο : **την ΔΙΠΛΗ ΜΑΓΧΗ δηλαδή ΑΓΓΛΙΑ – ΓΑΛΛΙΑ μετ΄ επιστροφής.** Κάτι που στα 125 χρόνια του θεσμού, ελαχιστότατοι (23) το έχουν επιτύχει.

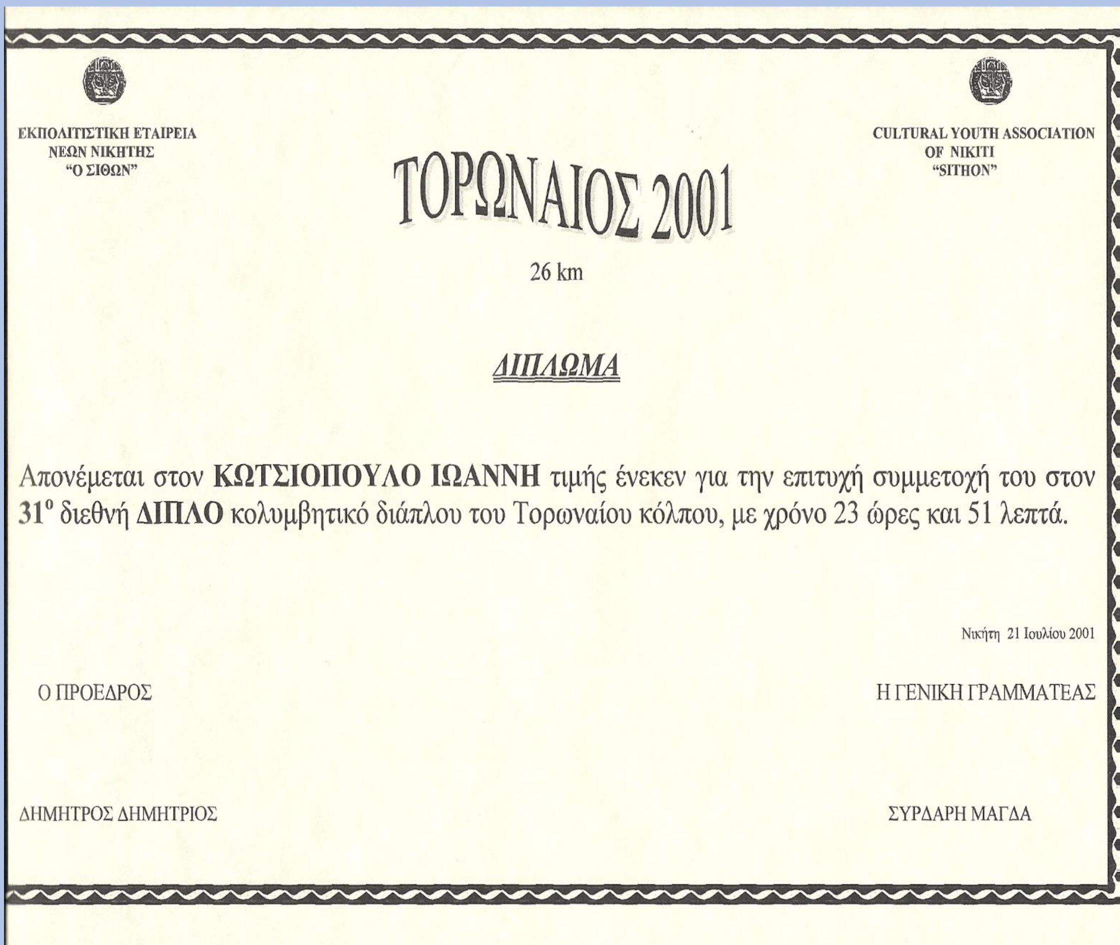
Ελπίζω στην αρωγή της οικογένειάς μου και του ΥΕΘΑ, η ειδική γραμματέας του οποίου πάντοτε υπήρξε ένθερμος υποστηρικτής των προσπαθειών μου, καθώς και όλων αυτών που με βοήθησαν και ευελπιστώ να με βοηθήσουν στους νέους μου στόχους που πριν 50 χρόνια χάραξε ο πρώτος Έλληνας Μαραθώνιος κολυμβητής, ο θρυλικός Ταγματάρχης πυροβολικού του Αλβανικού έπους Ιάσων Ζηργάνος, με το ρεκόρ των 3 διαπλεύσεων της Μάγχης :

18/9/1949 : 18 ώρες 35 λεπτά, **22/8/1950** : 16 ώρες 19 λεπτά, **25/8/1951** : 14 ώρες 10 λεπτά.

Είναι τιμή για μένα που πέρσι έκανα καλύτερο από αυτόν ρεκόρ στα 47 μου χρόνια. Χαίρομαι επίσης, που κατέχω το ρεκόρ των πιο πολλών επιτυχών συμμετοχών Έλληνα σε Διεθνείς Μαραθώνιους (21) σε Ελλάδα και εξωτερικό καθώς και το Ελληνικό ρεκόρ του πιο πολύωρου συνεχούς Κολυμβητικού μαραθώνιου (23 ώρες 51 λεπτά).

Έχω επίγνωση της δυσκολίας του διπλού διάπλου της Μάγχης που σκοπεύω να επιχειρήσω κόντρα στη ψυχρή λογική των αριθμών και του κόστους που απαιτεί τουλάχιστον 36 ώρες μεγάλης προσπάθειας σε κρύα νερά, κάτι που ούτε ο φίλος μου Michael Read, ο αποκαλούμενος “βασιλιάς της Μάγχης’’, με

το ρεκόρ Γκίνες των 31 απλών διαπλεύσεων της Μάγχης δεν έχει καταφέρει, αν και έχει επιχειρήσει διπλό διάπλου της Μάγχης 5 φορές.


ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΝΕΩΝ ΝΙΚΗΤΗΣ
"Ο ΣΙΘΩΝ"

CULTURAL YOUTH ASSOCIATION
OF NIKITI
"SITHON"

ΤΟΡΩΝΑΙΟΣ 2001

26 km

ΔΙΠΛΩΜΑ

Απονέμεται στον **ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟ ΙΩΑΝΝΗ** τιμής ένεκεν για την επιτυχή συμμετοχή του στον **31°** διεθνή **ΔΙΠΛΟ** κολυμβητικό διάπλου του Τορωναίου κόλπου, με χρόνο 23 ώρες και 51 λεπτά.

Νικήτη 21 Ιουλίου 2001

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΣΥΡΔΑΡΗ ΜΑΓΔΑ



Η δύναμη της πέννας του, μας κάνει να αγαπάμε το ''Μέγα κυματοδρόμιο του Τορωναίου '' πιο πολύ !

Τορωναίου τα θαύματα

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ

«Ο άνεμος κλαίει, σκυλί στα λυσσακά του». Το κύμα, κινούμενο νερόβουνο πάθους εφτά μποφώρ, περνάει πάνω από το κεφάλι σου, πάνω από τα κεφάλια των κολυμβητών, χτυπάει στη βάρκα συνοδείας, γυρίζει και ξανασκάει στο πρόσωπό σου τη στιγμή που βγαίνεις για μιαν, ακριβή, κλεφτή ανάσα.

Σκυλί στα λυσσακά του ο άνεμος και ο Τορωναίος κόλπος αγριεμένος, άγριος, έξω φρενών, θαρρείς που πάλι και φέτος, εικοσιπέντε κολυμβητές, εικοσιπέντε μικροσκοπικά όντα (συγκριτικά με το μεγαλείο τους) αποτολμούν να τον διασχίσουν, να τον πατήσουν, να τον παραδιάσουν, να τον ταπεινώσουν, με μόνο όπλο τα χεράκια τους, το γυμνό τους φτενό σαρκίο και το μεγάλο φωτεινό όραμα μέσα στο επίμονο, τρομερό μυαλό τους, πιο τρομερό από οποιονδήποτε άνεμο, από οποιανδήποτε δυσκολία.

Αυτός ο ανελέητος αγώνας, ο κολυμβητικός διάπλους του Τορωναίου κόλπου, η διαδρομή από το ένα πόδι της Χαλκιδικής στο άλλο, από την Αφυτο στη Νικήτη που γίνεται κάθε χρόνο επί 24 συναπτά έτη, ήταν φέτος, προχθές, το περασμένο Σάββατο, ένας πραγματικός σπαραγμός ένας αγώνας κοινών θνητών, βροτών, φθαρτών σωμάτων με τον θεό Ποσειδώνα.

Οι αθερίνες εναντίον του Λεβιάθαν, ή μήπως κοινές ζαργάνες επιφανείας κατά του θηριώδους Μπόμπυ Ντικ;

«Να 'ταν η θάλασσα στεριά να 'την περπατήσω και να περάσω απέναντι να μου διαβούν οι πόνοι».

Εδώ, σ' αυτόν τον φοβερό αγώνα, στον κολυμβητικό διάπλου του Τορωναίου κόλπου δεν περνούν οι πιστωτικές κάρτες και τα φύκια δεν είναι μεταξωτές κορδέλες. Εδώ χρειάζονται κότσια πραγματικά, πνευμόνια και ώμοι, σθεναρό καρδιαναπνευστικό αλλά, πιο πολύ: πίστη, αφοσίωση, πάθος, ανελέητη επιμονή, ατελεύτητη καρτερία, διαρκής αυτοϋπέρβαση, περιφρόνηση της οδύνης, εσωτερικό φως κατάντικρυ στο φόβο των ανελέητων κυμάτων και στο αποκάτω τους εφιαλτικό σκοτάδι.

Εδώ δεν πρόκειται για κρουαζιέρα με αντιηλιακό Καρατέν, ούτε για ακολουθία του εσπερινού.

Εδώ μπουμπουνίζει το νερό και από πάνω έρχονται τα αφρισμένα λεφούσια, η βοή, η νερένια λαίλαπα κι αποκάτω είναι το ψυχρό, πράσινο, επίφοβο θάμπωμα, η κατάθλιψη, η φοβία και η τεράστια μπλε μέδουσα της αδυναμίας που σου γνέφει: «παραιτήσου, ανέβα στη βάρκα να ησυχάσεις, εγκατάλειψε!».

Οι ατελείωτες παράγραφοι των κυμάτων.

Το Μέγα του Τορωναίου Κυματοδρόμιον.

Σ' αυτόν τον φετινό αγώνα, στον οποίο τα πέντε μποφώρ γίνονταν εφτά και τ' ανάπαλιν, συμμετείχαν εικοσιπέντε κολυμβητές εκ των οποίων οι τρεις κοπέλες - η μία, θαλασσοκόρη του «Αλμπατρος», η Βαΐα Μίκηκη, παρουσία ευγενική και λεπτοφυής, κατόρθωσε να βγει στην αμμουδιά της Νικήτης, να τερματίσει, όπως και οι δεκαέξι από τους συμμετέχοντες σ'

.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α

3. Πως κολύμπησα επί μιάμιση μέρα τον Τριπλό Τορωναίο (73,5 Km)

κάνοντας Ν.Π.Ρ. το 2005. σελ. **30-47**



Ο ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ ΤΡΙΠΛΟΣ ΔΙΑΠΛΟΥΣ του Τορωναίου Κόλπου

(για 6άδα στην Ευρώπη, σύμφωνα με την openwaterpedia).

ΑΠΙΣΤΕΥΤΟ ΡΕΚΟΡ ΑΠΟ ΕΛΛΗΝΑ ΜΗΧΑΝΙΚΟ. 73,5 km συνεχούς κολύμβησης σε 35 ώρες και 20 λεπτά δηλαδή 73.500 χεριές και κάτι.

Χαλκιδική 15,16-7-2005.

18 ΖΩ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ — Αθλητισμός — ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 23-24 ΙΟΥΛΙΟΥ 2005

ΤΡΙΠΛΗ ΔΙΑΠΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΤΟΡΩΝΑΙΟΥ ΚΟΛΠΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΝΝΗ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟ

Κολύμπησε με την ψυχή του 36 ώρες!

ΡΕΠΟΡΤΑΖ: **Αντώνης Ρεπανάς**

Όταν το 1997 ο Θανάσης Παπαρνάκης δήλωνε ότι θα επιχειρήσει τη διπλή διάπλευση του Τορωναίου κόλπου, όλοι τον περνούσαν για τρελό. Όταν τερμάτισε έπειτα από 17 ώρες και 37 λεπτά, όλοι μιλούσαν για έναν άθλο που δεν επρόκειτο να ξαναγίνει. Μετά τον Θανάση, άλλοι δύο κολυμβητές κατάφεραν τη διπλή διάπλευση του Τορωναίου. Ο Γιάννης Κωτσιόπουλος και ο Άρης Πολύζος. Τα πενήντα δύο χιλιόμετρα σε ευθεία και τα πολύ περισσότερα που είναι υποχρεωμένος να κολυμπήσει ο κολυμβητής λόγω των ρευμάτων, φάνταζαν ως το απόλυτο όριο. Ο Γιάννης Κωτσιόπουλος όμως δεν είχε πει την τελευταία του κουβέντα. Έθεσε το «απόλυτο» όριο στα 78 χιλιόμετρα. Την τριπλή διάπλευση του Τορωναίου κόλπου. Βέβαια, ο 52χρονος λάτρης της μαραθώνιας κολύμβησης στην πραγματικότητα κολύμπησε πολύ περισσότερα χιλιόμετρα, αφού στις 35 ώρες και 30 λεπτά που διήρκεσε η προσπάθειά του, τα ρεύματα στον κόλπο τον οδήγησαν αρκετές φορές εκτός πορείας, παρά το ότι είχε ως συνοδεία το σκάφος «Ωρίων» με τον καπετάν-Ζάχο, ο οποίος είχε παρόμοια εμπειρία λόγω του ότι είχε συνοδέψει τον Άρη Πολύζο στη διπλή διάπλευση του Τορωναίου κόλπου, που επιχείρησε και καλοκαίρι αλλά και χειμώνα, όταν προετοιμαζόταν για τη διάπλευση των στενών της Μάγχης.

Οι συνοδοί

«Τα χέρια και τα πόδια είναι ύλη. Αυτό που μετράει είναι η ψυχή», ήταν το σχόλιο του Γιώργου Μαθά για το κατόρθωμα του Γιάννη Κωτσιόπουλου. Ο Γιώργος Μαθάς είναι μια εξίσου σημαντική μορ-



Έπειτα από 35 ώρες και 30 λεπτά συνεχούς κολύμβησης, οι πόνοι που νιώθει ο Γιάννης Κωτσιόπουλος δεν ανακουφίζονται από το μασάζ, αλλά από την επίτευξη του στόχου



Η κολύμβηση το βράδυ στο ανοιχτό πέλαγος, ήταν ένα από τα δυσκολότερα κομμάτια



Το ρεκόρ της τριπλής διάπλευσης του Τορωναίου κόλπου, που πέτυχε ο Γιάννης Κωτσιόπουλος, αναμένεται να κρατήσει για πολλά χρόνια

Ποιος είναι ο Κωτσιόπουλος

Γεννήθηκε στις 22-3-1953 στον Πειραιά. Τοπογράφος μηχανικός ΕΜΠ, πραγματογνώμων, υπάλληλος Α' βαθμού στην Υδρογραφική Υπηρεσία του Πολεμικού Ναυτικού από το 1978. Έγγαμος με τη Μαρία Κωτσιοπούλου, οικονομολόγο και πατέρας δυο παιδιών.

Διάπλους Τορωναίου

Ο διασημότερος αγώνας μαραθώνιας κολύμβησης στην Ελλάδα, δίχως αμφιβολία, είναι ο διάπλους του Τορωναίου κόλπου. Είναι ένας αγώνας, ο οποίος ξεκίνησε ως αστεία πριν από 35 χρόνια, για μια ομάδα νέων της Νικήτης που ένα βράδυ βλέποντας απέναντι από το χωριό τους τα φώτα της Αθύτου αποφάσισαν να διαπλεύσουν τον Τορωναίο κόλπο κολυμπώντας. Τα κατάφεραν και από τότε ξεκίνησε ένας αγώνας που έγινε θεσμός και που αποτελεί το φυτώριο της μαραθώνιας κολύμβησης για την Ελλάδα, αφού από 'κει έχουν ξεκινήσει την ενασχόλησή τους με τη μαραθώνια κολύμβηση οι σημαντικότεροι Έλληνες κολυμβητές μεγάλων αποστάσεων σε ανοικτή θάλασσα. Σήμερα το πρωί στις 8.00, τριάντα κολυμβητές και κολυμβήτριες από διάφορες χώρες, θα ξεκινήσουν από την ακτή της Καλλιθέας έναν αγώνα απέναντι στη θάλασσα, τα κύματα, αλλά κυρίως στον εαυτό τους. Στόχος τους θα είναι να κολυμπήσουν τα 26 χιλιόμετρα που χωρίζουν το πρώτο από το δεύτερο πόδι της Χαλκιδικής και να περάσουν απέναντι για να τερματίσουν στην παραλία της Νικήτης. Η ιδιαιτερότητα του διάπλου του Τορωναίου κόλπου

ΕΝΑΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΑΘΛΟΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΑΠΗΧΗΣΗΣ

Η «ΝΑΥΤΙΚΗ ΕΛΛΑΣ» αρκετές φορές —στις ειδικές σελίδες «Τα αθλήματα του υγρού στίβου και της θάλασσας»— έχει αναφερθεί στην υπερμαραθώνια κολύμβηση με κορυφαίο γεγονός τον διάπλου της Μάγχης.

Τριπλούς διάπλους του Τορωναίου Κόλπου από τον Έλληνα υπερμαραθώνιο κολυμβητή ΓΙΑΝΝΗ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟ 78 χλμ. συνεχούς κολύμβησης σε 35 ώρες και 20΄

Του Π. Ν. Λινάρδου



Από τη Μάγχη στη Χαλκιδική

https://www.youtube.com/watch?v=gqKiw6dEcSg

Στις 16-7-2005 ολοκληρώθηκε κάτι το πρωτόγνωρο για τα Ελληνικά δεδομένα, ένας αληθινός ΑΘΛΟΣ..

Ώρα 6.^{30} το απόγευμα στην Άφυτο της Χαλκιδικής <u>τερματίστηκε</u> ένας



Στην ΝΕΤ ο Κολυμβητ. τριπλός διάπλους 78 Km σε 36 ώρες ΑΘΛΟΣ Ι ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ

υπερμαραθώνιος κολύμβησης 73,5 χιλιομέτρων. Ο τριπλός διάπλους του Τορωναίου κόλπου δηλαδή 3Χ24,5= 73,5 χιλιόμετρα σε 35 ώρες και 20 λεπτά συνεχές κολύμπι.

Ήταν μια νίκη παγκόσμιου επιπέδου.

Ο Τοπογράφος Μηχανικός, Γιάννης Κωτσιόπουλος, 52 ετών, Δντής ΓΕΝ/ΥΥ στο Υπ. Εθνικής Άμυνας, δαμαστής της Μάγχης, από Αγγλία σε Γαλλία σε 13 ώρες και 39 λεπτά το 2000, τόλμησε και κατάφερε να κολυμπήσει μιάμιση μέρα συνέχεια χωρίς σταματημό με μέσο ρυθμό από 2 ως 3 km την ώρα.



Ξεκίνησε την Παρασκευή 15-7-2005 στις 7:10 το πρωϊ από την Νικήτη στο μεσαίο πόδι της Χαλκιδικής.

Σε 7 ώρες και 58 λεπτά διήνυσε 24,5 χιλιόμετρα και στις 15:08 το μεσημέρι έφτασε στην Άφυτο.

Σε 13 ώρες και 57 λεπτά διήνυσε 24,5 χιλιόμετρα και στις 05:05 ξημερώματα Παρασκευής έφτασε στην Νικήτη.

Σε 13 ώρες και 25 λεπτά διήνυσε 24,5 χιλιόμετρα και στις 18:30 απόγευμα Παρασκευής τερμάτισε στην Άφυτο.



Έτσι το προηγούμενο Ελληνικό ρεκόρ του, των 49 χιλιομέτρων σε 23 ώρες και 51 λεπτά από το 2001, καταρρίφτηκε κατά 50% σε απόσταση και σε χρονική διάρκεια.

Ενδεικτικά στην λίστα των 15 ανθρώπων στον κόσμο που έχουν διαπλεύσει διπλή Μάγχη στα 130 χρόνια του θεσμού μόνον 3 (ένας Αργεντινός με 40 ώρες, ένας Άγγλος και ένας Αμερικάνος με 36 ώρες) έχουν κολυμπήσει περισσότερες ώρες από τον Έλληνα Υπερμαραθωνοκολυμβητή Γιάννη Κωτσιόπουλο.

Κατατάσσεται στην δεκάδα παγκοσμίως, σε αυτούς που σε ηλικία άνω των 50 ετών, έχουν κολυμπήσει πάνω από 50 Km (Ultra Half Century Category).

Ο τριπλός διάπλους του Τορωναίου κόλπου ήταν ένα απωθημένο επειδή δύο φορές το 2002 και το 2003 επιχείρησε να κολυμπήσει την διπλή Μάγχη (Αγγλία – Γαλλία – Αγγλία). Όμως και τις δύο χρονιές παρόλο ότι έμεινε συνολικά 20 μέρες στην Αγγλία λόγω κακοκαιρίας δεν βρέθηκε ‘’παράθυρο καλού καιρού’’ διάρκειας 1,5 ημερών και δεν του επέτρεψε η Αγγλική Ομοσπονδία ούτε τα πόδια του να βρέξει. Ήταν θέμα κανόνων ασφαλείας. Ατυχία και πείσμα, προπόνηση συνεχής και υπομονή ως το 2005.

Αν συγκρίνουμε τους δύο αυτούς κολυμβητικούς αγώνες (Διπλή Μάγχη και Τριπλός Τορωναίος) μπορούμε να πούμε ότι από πλευράς δυσκολίας είναι σχεδόν ισοδύναμοι.

Ο τριπλός Τορωναίος είναι δυσκολότερος όσον αφορά στο ότι είναι περισσότερα χιλιόμετρα (73,5).

Η Διπλή Μάγχη είναι πιο δύσκολη γιατί έχει πιο κρύα νερά και τα ρεύματα είναι δυνατότερα. Όμως και στα δύο υπάρχει ολονύχτιο κολύμπι, κύμα, κούραση μέχρι τα όρια.

Οι παράγοντες που συνέβαλλαν στην επιτυχία αυτού του αγώνα είναι :

1. Οι ευγενικοί χορηγοί : Η Τράπεζα πληροφοριών του ΤΕΕ, η Γ.Γ.Α. και ο γνωστός επιχειρηματίας Ηλίας Μπαρμπαλιάς .
2. Οι Δήμοι Αιγάλεω και Αθηνών που εξασφάλισαν άνετες συνθήκες προπόνησης στα κολυμβητήριά τους.
3. Ο άξιος προπονητής Νίκος Γέμελος (https://www.youtube.com/watch?v=BBHrL-gF6Zo&t=677s) . Ο πιο επιτυχημένος εθνικός προπονητής κολύμβησης στους Ολυμπιακούς των Αθηνών του 2004. Καθημερινό πρόγραμμα προπόνησης και θεαματική βελτίωση. Όταν στα 52 σου χρόνια γίνεσαι **better than ever** από πλευράς επιδόσεων και αντοχής αυτό λέει πολλά.
4. Ο εκπολιτιστικός Σύλλογος ‘’ Ο ΣΙΘΩΝ’’ , υπό την αιγίδα του οποίου, τα τελευταία 35 χρόνια γίνεται ο ετήσιος θεσμός του διάπλου του Τορωναίου κόλπου.
5. Οι αγαπητοί ναυαγοσώστες της Ένωσης Ναυαγοσωστών Βορείου Ελλάδος που σαν κριτές και συνοδοί του αγώνα με συντρόφεψαν. Κολύμπησαν πλάι μου για να με εμψυχώνουν αρκετές ώρες μέρα και νύχτα. Ιδιαίτερη μνεία στους επίσης Μαραθώνιους κολυμβητές Βασίλη Μαλιγγούδη, Γωγώ Γρηγοριάδου, Γώργο Μαθά, Άρη Πολύζο, Ζαχαρία Αλεξανδράκη, Χριστόφορο Μπάτζη και τον Δημήτρη Κατραντσιώτη που με τόσο ενθουσιασμό περιέγραψαν τον αγώνα στο (https://www.youtube.com/watch?v=gwHG3RpCwcI&t=9s). Ιδιαίτερη

μνεία στον άγρυπνο μόνιμο πλοηγό μου, συνάδελφο Μηχανικό στην Υδρογραφική Υπηρεσία Βασίλη Κολλινιάτη.

6. Η ΚΟΕ (Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος) που πολλές φορές με τίμησε με το να αξιοποιεί την πείρα μου από τα διεθνή δρώμενα της κολύμβησης μακρινών αποστάσεων (επιτροπές σε Ελλάδα και Εξωτερικό). Αναγνώριση που είχε σαν συνέπεια την φιλοτιμία για ανταπόδοση εκ μέρους μου.
7. Τα μαθήματα υπομονής, επιμονής και αϋπνίας από τον Παγκόσμιο Υπερμαραθωνοδρόμο Γιάννη Κούρο, που συνήθως τις 3 πρώτες μέρες που τρέχει δεν κοιμάται σχεδόν καθόλου.
8. Η καρτερία και η υπομονή όλης της οικογένειάς μου. Συμπαράσταση τα τελευταία χρόνια που ασχολούμαι με όλο και πιο δύσκολους στόχους. Μαγικές στιγμές να έχεις την εμπειρία συμμετοχής σε αγώνες Μαραθώνιας κολύμβησης παρέα με την κόρη μου Κατερίνα και τον γιο μου Σπύρο σε αγώνες μεγάλους όπως το Νείλο, στα 88km του φοβερού ποταμού Παρανά στην Αργεντινή και τόσα άλλα μέρη του κόσμου συμπεριλαμβανομένων και των Ελληνικών θαλασσών και λιμνών. Τα κολύμπια μαζί με τα παιδιά μου συντροφεύουν τη σκέψη μου σε κάθε διάπλου.

ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Ένα μήνα πριν τον μεγάλο αγώνα παρουσιάστηκε <u>πρόβλημα φλεγμονής στον δεξί ώμο</u>. Πόνος, ενοχλήσεις, μειωμένη δύναμη, υποτροπές αγανάκτηση. Ενώ έλεγα ότι πάω σίγουρα να νικήσω στον υπερμαραθώνιο αυτό αγώνα, μετά τον τραυματισμό αυτό ενδόμυχα σκεπτόμουν ‘’έχεις πιθανότητες μόνο 20% να το πετύχεις’’. Όμως ήταν το μυστικό μου, δεν το εξωτερίκευα. Απλά έκανα υπομονή και συντήρηση δυνάμεων.

Όπως αποδείχτηκε κατά την διάρκεια του αγώνα το πρόβλημα στον ώμο με τον πόνο και την ενόχληση με έκανε πιο προσεκτικό ώστε να μην το επιβαρύνω άσκοπα. Ήταν ένας παράγων ‘’ κατά της νύστας ‘’, του μόνιμου άγχους μου στον αγώνα.

ΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΙΠΛΟ ΔΙΑΠΛΟΥ ΤΟΥ ΤΟΡΩΝΑΙΟΥ.

1. Προγνώσεις καιρού, συχνότητα εμφάνισης ανέμων (βόρειοι ή νότιοι), ρεύματα, κυματισμοί οδήγησαν στο γενικό πλάνο του αγώνα, δηλαδή εκκίνηση πρωϊ- πρωϊ από Νικήτη.
2. Εγγυημένα καλή χρήση δορυφορικού συστήματος πλοήγησης GPS για ρότα σχεδόν επί της ιδανικής ευθείας, χωρίς αποκλίσεις. Άρα χωρίς

καθυστερήσεις. Πολύτιμοι οι ενσωματωμένοι χάρτες στο GPS χειρός. Χορηγεία της εταιρείας JGC και ειδικώτερα του συνάδελφου Γρηγ. Μπιλλίρη.

3. 

Επιμελημένο πρόγραμμα τροφοδοσίας. Κάθε ώρα δαπανούσα 10 δευτερόλεπτα για να πιω 250ml υγρών κατά της αφυδάτωσης, απαραίτητων για την ισοστασία και καλή απόδοση του οργανισμού. Υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες τα κύρια συστατικά, δηλαδή φάρμακο κατά της έντονης απώλειας θερμίδων. Μεγάλη επιτυχία η επιλογή των προϊόντων Powerbar της NESTLE. Εύγευστα, πλούσια σε ενέργεια με κύριο ευεργέτημα, στις 12 τελευταίες δύσκολες ώρες του αγώνα, ότι ηρεμούσαν το ταλαιπωρημένο στομάχι που μόνο μετά τη λήψη του παχύρρευστου powergel με ή χωρίς καφεϊνη της powerbar ήμουν σε θέση να δεχτώ απροβλημάτιστα τα ενεργειακά ποτά. Χωρίς αυτά ήταν αδύνατον να πιω έστω μια γουλιά λόγω του ερεθισμού στον λαιμό.



Στην ΝΕΤ ο Κολυμβητ. τριπλός διάπλους 78 Km σε 36 ώρες ΑΘΛΟΣ Ι ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ

4. 

Καλοτάξιδο κότερο συνοδείας. Βαρύ και με καρίνα, μου χάραζε πορεία σταθερή, ώστε εγώ να ακολουθώ παράλληλα σε απόσταση λίγων μέτρων το κότερο. Οι καμπίνες του χρησίμευσαν για την απαραίτητη ανάπαυση και ύπνο των συνοδών μου : καπετάνιου, πλοηγού, ναυαγοσωστών, φίλων. Το κότερο ‘’ ΩΡΙΩΝ’’ ήταν το στολίδι του αγώνα.

5. Ψυχολογική προετοιμασία. Ένα σημαντικό κομμάτι προετοιμασίας ήταν να χωρέσει όλος αυτός ο αγώνας στο μυαλό μου. Νόμιζα ότι ήταν εύκολο. Νόμιζα ότι οι 34 δύσκολοι αγώνες που είχαν προηγηθεί σε 4 Ηπείρους θα έλυναν το πρόβλημα. Αυτό όμως, η ωρίμανση στο νου, ήρθε προς το τέλος με την οργάνωση των λεπτομερειών και με το ότι

είχε μπει το νερό στο αυλάκι. Όταν ο αγώνας προγραμματίστηκε στις λεπτομέρειές του, όταν κλήθηκα να επιλέξω αγώνα 2 ημερών και μιας νύχτας και όχι μιας μέρας και δύο νυχτιών που είναι δύσκολες αλλά συνήθως ήσυχες και ακυμάτιστες. Όταν νίκησε ο φόβος του να κοιμηθώ και να κινδυνεύσω να πνιγώ κολυμπώντας δύο νύχτες, ενώ την ημέρα ξέρω ότι αισθάνομαι πιο άνετα δηλαδή όταν έκανα τις τελικές επιλογές μου τότε ήρθε η αποφασιστικότητα.

Ξανά τονίζω το πόσο σπουδαίο ρόλο έπαιξε που άκουσα τα βιώματα του υπέρ μαραθωνοδρόμου Γιάννη Κούρου σε διάλογό του με το κοινό με αφορμή το ντοκιμαντέρ ‘’Αενάως Κινούμενος’’ που είναι ουσιαστικά το πορτραίτο του. Εκεί νίκησα τον φόβο να κοιμηθώ στη θάλασσα.

ΣΤΙΓΜΕΣ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΤΕΛΕΙΩΤΟ ΑΓΩΝΑ, μιάμιση ημέρας.

Η τελική γεύση που μου έμεινε είναι ότι ο αγώνας, αν και μοναχικός χωρίς αντιπάλους, ούτε μονότονος ήταν, ούτε βαρετός. Κάθε ώρα που περνούσε έγραφε την δική της πινελιά στο μυαλό και στο κορμί μου. Κάθε χιλιόμετρο κολύμβησης και μια διαφορετική γλυκιά γεύση. Μια ανάσα αρωματισμένη σε πρωτόγνωρα μονοπάτια εξερεύνησης ατομικών σωματικών και πνευματικών δυνατοτήτων. Μια διαρκής πρόκληση ερεθιστική σε ένα περιβάλλον που τα καθαγιάζει όλα την Ελληνική πλανεύτρα θάλασσα.

Όμως το ότι δεν ήρθε η εγκατάλειψη, ότι τελικά το μυαλό αναίρεσε την σκέψη της νύχτας για σύντομη παράδοση στην εύκολη λύση του πρόωρου τέλους του αγώνα οφείλεται σε ένα και μόνο πράγμα. **Την έμπρακτη αγάπη που εισέπραξα απλόχερα καθ΄ όλη την διάρκεια του αγώνα από φίλους και δικούς μου.** Το κινητό τηλέφωνο καλούσε συνέχεια και κάθε ώρα, στα δευτερόλεπτα της τροφοδοσίας μου, μάθαινα ποιος με πήρε και τι είπε. Μεγάλο κουράγιο. Όμως το καλύτερο κουράγιο μου το έδωσαν τα παιδιά, φίλοι ναυαγοσώστες που επιβιβάστηκαν στο πλεούμενο. Με συντρόφεψαν κολυμπώντας πλάϊ μου. Μου έκαναν παρέα.

Μου έδιναν κουράγιο. Μέρα και νύχτα, αρκετές συνολικά ώρες. Και όταν στα μέσα της νύχτας στο μυαλό μου στριφογύριζε έντονα η σκέψη της εγκατάλειψης η είδηση ότι την άλλη μέρα θα έρθουν πολλοί να κολυμπήσουν πλάι μου με έκανε να αναθαρρήσω. Πήρα κουράγιο έκανα υπομονή και αποφάσισα να πάω μέχρι τέλους.

Στην εκκίνηση θυμάμαι τις προετοιμασίες**.** Άλλη να βάζει την αντηλιακή προστασία για την διήμερη επίθεση του ήλιου, άλλος να με αλείφει στις αρθρώσεις και στην κοιλιά με βαζελίνη για τις τριβές και σαν θερμομόνωση κατά του κρύου και της υποθερμίας .

Άλλος να ρυθμίζει τα του GPS και ενώ όλοι περιμένουμε τους Θεσσαλονικείς που έρχονται να μας κατευοδώσουν χειροκροτώντας, εγώ να κάνω τον

σταυρό μου και να βουτώ στα ήρεμα πρωινά νερά της Νικήτης. Παρασκευή 7 και 10 λεπτά με τον ήλιο να σηκώνεται πίσω μου.

Πότε έφτασε το μεσημέρι δεν το κατάλαβα. Αν εξαιρέσεις βέβαια ότι την πέμπτη και έκτη ώρα ως συνήθως σε όλους τους αγώνες μου αισθάνομαι την γνωστή υπνηλία και υποτονικότητα. Είναι η ώρα που ο οργανισμός αντιδρά και προσπαθεί να συνηθίσει στο να καίει λίπος και να παράγει την απαιτούμενη ενέργεια. Μην ξεχνάμε ότι στον αγώνα έχασα συνολικά 3,5κιλά!!!



Ο ρυθμός που κολυμπούσα ήταν γρήγορος και με εξέπληξε. Σταθερά λίγο επάνω από 3 km την ώρα. Ήταν σίγουρα και η ευφορία του να κολυμπώ πλάι σε φίλους τον Βασίλη και την Γωγώ εναλλάξ. Έτσι παρ´ όλο το πρόβλημα στον ώμο ήρθε το ευχάριστο απρόβλεπτο. 7 ώρες 58 λεπτά το πρώτο από τα τρία σκέλη, δηλαδή 24,5 km, ως την Άφυτο. Έχω κάνει την διαδρομή άλλες 9 φορές όλες πάνω από 9 ώρες. Δηλαδή βελτίωση του ρεκόρ μου πάνω από μία ώρα. Είναι δυνατόν; Συγκίνηση ένα δάκρυ μέσα στο νερό καθώς πατώ στα ρηχά της παραλίας Αφύτου και μετά ο ενθουσιασμός στην αγκαλιά των άλλων δύο φίλων που ήρθαν μέσα στο νερό να με υποδεχτούν και να μου κάνουν δίλεπτο μασάζ στην πονεμένη μέση και τα μπράτσα. Εκεί και η ατάκα του φίλου Μακεδόνα Κυριάκου ‘’Μπράβο και μόνο που το έβαλες στο μυαλό σου . Είσαι νικητής ότι και να γίνει. Πήγαινε για τη νίκη’’.

Στο πλοίο γίνεται αλλαγή βάρδιας ναυαγοσωστών και επιβαίνει για το δύσκολο



δεύτερο σκέλος ο δίμετρος Δημήτρης, ενθουσιώδης στο έπακρο. Με συνεπαίρνει. Κολυμπά, φωτογραφίζει, χειρονομεί. Αεικίνητος. Την νύχτα εκεί στα κόντρα ρεύματα και στο μισοσκόταδο του φεγγαριού να φορά και αυτός όπως και εγώ στο πίσω μέρος του μαγιό το φωσφοριζέ στυλό για να μας διακρίνουν από το πλοίο. Αισθάνομαι ασφάλεια κολυμπώντας πλάι στο τεράστιο κορμί του. Του λέω: ‘’ Είσαι Θεόσταλτος’’ Χαμογελά καλοκάγαθα.

Δεν είναι μόνο η νύχτα. Δεν είναι τα αντίθετα δυνατά ρεύματα μεσοπέλαγα που σχεδόν μηδενίζουν την ταχύτητά μου. Δεν είναι η κούραση. Ήρθε και το απρόοπτο μεγάλο πρόβλημα στο λαιμό. Η αρμύρα έφερε βήχα, ο βήχας γδάρσιμο και πρήξιμο στον λαιμό και η ανάσα έγινε Γολγοθάς ως το τέλος του αγώνα. Κίνδυνος να πνιγώ από το αλάτι κυρίως που τα είχε κάνει μέσα μου όλα ‘’παστά’’. Και τα ρίγη από το νερό που πότε πότε μου φαινόταν κρύο.



Άντε υπομονή. Νύχτα είναι θα περάσει.

Και πέρασε. Πριν το ξημέρωμα, ώρα 5 και 5 λεπτά πρωί φτάνω στην αγαπημένη Νικήτη και με την γέννηση της καινούργιας μέρας αισθάνομαι αποφασισμένος για το



τρίτο και τελευταίο σκέλος. Δεν με πτοεί που έκανα 14 ώρες το $2^{ο}$ σκέλος Άφυτος-Νικήτη. Σκέφτομαι ότι το 2001 που έκανα τον Διπλό Τορωναίο, δηλ. Νικήτη - Άφυτο – Νικήτη, χρειάστηκα 23 ώρες και 51 λεπτά. Τώρα την ίδια απόσταση την έκανα 2 ώρες λιγότερο. Μπορεί ο καιρός να βοήθησε περισσότερο τώρα αλλά 2 ώρες βελτίωση είναι μεγάλο πράγμα.

Σε λίγο ανατέλλει ο ήλιος και εγώ είμαι περίπου 3 km από την ακτή της Νικήτης. Απολαμβάνω μεσοπέλαγα τον καθιερωμένο μου φραπέ αγναντεύοντας πότε τον ήλιο να σηκώνεται μεγαλόπρεπα, πότε τις ακτές της Νικήτης να ξεμακραίνουν. Νοιώθω ικανοποίηση.

Η στρατηγική του αγώνα τώρα είναι αρκετά συντηρητική. Δεν ρισκάρω επιταχύνσεις ρυθμού που προκαλούν πρόσθετες καταπονήσεις στο πολύ κουρασμένο μου κορμί . Έχω τους ενδοιασμούς μου. Μήπως αλλάξει ο καιρός και πρέπει να βιαστώ να προλάβω; Ήταν γραφτό ο καιρός να αλλάξει. Ρεύμα και κύμα αντίθετο τις τελευταίες 7 σχεδόν ώρες του αγώνα. Αγανάκτηση. Αναγκαστική επιτάχυνση που κάνει και τους δύο τραυματισμένους ώμους να υπομένουν οριακά την καταπόνηση κάθε χεριάς. Όμως στο τελευταίο αυτό σκέλος του αγώνα περί το μεσημέρι η παρέα των φίλων από την Θεσσαλονίκη πλήθυνε. Φουσκωτά, κόσμος στο συνοδό κότερο να με παροτρύνει. Στο νερό να κολυμπούν πλάι μου ο Μέντορας μου στη Μάγχη Γιώργος και μετά ο Άρης και οι τρεις μας νικητές του διάπλου της Μάγχης. Και το κοντέρ των χιλιομέτρων λίγο λίγο να δείχνει ότι πλησιάζουμε στον τερματισμό. Είναι απόγευμα και οι ακτές του τερματισμού στην Άφυτο διακρίνονται πολύ καθαρά.

Μαθαίνω την ευχάριστη έκπληξη. Ο Δήμαρχος Αφύτου και οι φίλοι μου Θεσσαλονικείς έχουν ετοιμάσει τελετή υποδοχής μου. Κόσμος πολύς στην παραλία, δημοσιογράφοι, κάμερες, τηλεόραση.



Εγώ με τιμητική συνοδεία δύο νεαρών ντόπιων κολυμβητών δεξιά και αριστερά μου να κάνω το τελευταίο χιλιόμετρο λοξά αντί για ευθεία για να πάμε στο σημείο υποδοχής. Σφίγγω τα δόντια για αυτή την πρόσθετη παρέκκλιση πορείας και τερματίζω μέσα σε αγκαλιές φίλων και ενθουσιώδη καλωσορίσματα από τα μεγάφωνα.

Δεν μπορώ να συνειδητοποιήσω τι έχω καταφέρει. Με ότι δυνάμεις μου έχουν απομείνει κάνω ένα ασταθές τρέξιμο στην παραλία και ευχαριστώ τους



Στην NET ο Κολυμβητ. τριπλός διάπλους 78 Km σε 36 ώρες ΑΘΛΟΣ Ι ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ

παρευρισκόμενους.

.



ΑΠΟΝΟΜΗ BAR ΡΟΥΝΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΗΜΑΡΧΟ ΑΘΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ Α.Σ. ΤΟΡΩΝΑΙΟΣ

Δώρο του Δημάρχου Αφύτου τα λόγια του, η χειροποίητη εικόνα του Αγίου Νικολάου και το λάβαρο της τοπικής ομάδας.

Ξέρω ότι αν παραμείνω όρθιος λόγω της ορθοστατικής πίεσης, από το οριζοντιωμένος πριν, θα λιποθυμήσω. Γι αυτό ξαπλώνω σε αναπαυτική σεζλόνγκ με τα πόδια πιο ψηλά από το κεφάλι μου. Χαμόγελα. Ενθουσιασμός. Βιώνω μια ‘’ομαδική’’ νίκη. Κοιτώ τα χέρια και τα πόδια μου.

Έχουν γίνει άσπρα από τις πολλές ώρες στο νερό. Φοβάμαι να τρίψω δυνατά τις παλάμες μου μήπως ξεκολλήσει το δέρμα.



Πίνω γουλιά γουλιά και βασανιστικά πορτοκαλάδα. Αργότερα υποβασταζόμενος πάω για ιατρικές εξετάσεις και καρδιογράφημα. Πίεση 12,5. Σφυγμοί 75, καρδιά Ο.Κ. Θαυμάσια. Όμως η κουβέρτα στο ιατρείο απαραίτητη για τις κρυάδες από απαρχή υποθερμίας.

Ο δρόμος της επιστροφής με το κότερο προς τη Νικήτη και το ξενοδοχείο 2 ώρες. Ύπνος στην καμπίνα με κουβέρτα. Όλα καλά.

ΕΠΙΜΥΘΙΟ



Η βράβευσή μου από την Πρόεδρο του ''ΣΙΘΩΝΑ''.

- Στην παγκόσμια κατάταξη των Μαραθώνιων κολυμβητών εμπλέκονται θεσμοί όπως WOWSA,IMSHOF, MSF. Στην κατάταξη βάσει χρόνου κολύμβησης (**by duration**) κατατάσσομαι **6ος** στην Ευρώπη.
  http://openwaterpedia.com/index.php?title=Ioannis_Kotsiopoulos

http://openwaterpedia.com/index.php?title=24-hour_club

Στην κατηγορία **ULTRA-Half Century Club=οι άνω των 50 ετών που κολύμπησαν πάνω από 50 χλμ (**από το 1875 ως σήμερα), κατατάσσομαι **10ος παγκοσμίως.**

https://leandrosswim.wordpress.com/2025/10/11/new-leandros-marathon-swim-global-database-43-452-names-of-marathon-swimmers-ranking-in-7-club-categories-164-elite-photos-updated1875-2023/

Αισθάνομαι σαν να έκανα τον τελευταίο μεγάλο κολυμβητικό αγώνα της ζωής μου. Είμαι 52 ετών και έκανα το κολυμβητικό μου Έβερεστ (Παν. Ρεκόρ που κράτησε για 6 χρόνια).

Στα αυτιά μου ηχούν τα λόγια του φίλου μου του Παναγιώτη Κοτρωνάρου που εκτός από Μαραθώνιος κολυμβητής, κατέκτησε το 2004 το Έβερεστ. Είπε ότι : ‘’ Αφού δεν έχει πιο ψηλά, θα στραφώ σε πιο ποιοτικά πράγματα’’.

Δικαιολογίες μου ακούγονται. Υποτάσσομαι στην λογική του ότι μεγάλωσα και έχω οικογένεια που οι τρέλες μου τους κάνουν να υποφέρουν. Το πνεύμα δεν θέλει να σταματήσει να πετά. Πάντως με 35 διεθνείς αγώνες στο ενεργητικό μου και 969 χιλιόμετρα δεν είμαι μακριά από το να γιορτάσω σύντομα τα 1.000 km σε αγώνες, επιβεβαιώνοντας τον τίτλο του πιο έμπειρου Έλληνα Μαραθωνοκολυμβητή από την εποχή του Θρυλικού Ιάσωνα Ζηργάνου της δεκαετίας του 1950.

Τελικά ο μεγαλύτερός μου απώτερος στόχος παραμένει ένας : **τα ‘’εγγόνια”**.



ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΕΩΝ ΝΙΚΗΤΗΣ "Ο ΣΙΘΩΝ"

ΔΙΠΛΩΜΑ ΤΙΜΗΣ

Η Ε.Ε.Ν.Ν. ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΠΛΗ ΔΙΑΠΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΤΟΡΩΝΑΙΟΥ ΚΟΛΠΟΥ ΣΤΙΣ 16 ΙΟΥΛΙΟΥ 2005 ΣΤΗ ΝΙΚΗΤΗ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ,

ΑΠΟΝΕΜΕΙ

ΣΤΟΝ Κ. ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟ ΙΩΑΝΝΗ ΔΙΠΛΩΜΑ ΤΙΜΗΣ ΣΥΝΟΔΕΥΟΜΕΝΟ ΜΕ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΣΕ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΕΓΑ ΑΘΛΟΥ ΠΟΥ ΚΑΤΑΦΕΡΕ ΣΤΑ ΝΕΡΑ ΤΟΥ ΤΟΡΩΝΑΙΟΥ ΚΟΛΠΟΥ. Ο ΘΕΟΣ ΝΑ ΤΟΥ ΔΙΝΕΙ ΚΟΥΡΑΓΙΟ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΕΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΕΤΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ.

ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ
ΤΟ Δ.Σ.



Η δύναμη της πέννας του, μας κάνει να αγαπάμε το "Μέγα κυματοδρόμιο του Τορωναίου" πιο πολύ !

Τορωναίου τα θαύματα

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ

«Ο άνεμος κλαίει, σκυλί στα λυσσακά του». Το κύμα, κινούμενο νερόβουνο πάθους εφτά μποφώρ, περνάει πάνω από το κεφάλι σου, πάνω από τα κεφάλια των κολυμβητών, χτυπάει στη βάρκα συνοδείας, γυρίζει και ξανασκάει στο πρόσωπό σου τη στιγμή που βγαίνεις για μιαν, ακριβή, κλεφτή ανάσα.

Σκυλί στα λυσσακά του ο άνεμος και ο Τορωναίος κόλπος ανταριασμένος, άγριος, έξω φρενών, θαρρείς που πάλι και φέτος, εικοσιπέντε κολυμβητές, εικοσιπέντε μικροσκοπικά όντα (συγκριτικά με το μεγαλείο τους) αποτολμούν να τον διασχίσουν, να τον πατήσουν, να τον παραβιάσουν, να τον ταπεινώσουν, με μόνο όπλο τα χεράκια τους, το γυμνό τους φτενό σαρκίο και το μεγάλο φωτεινό όραμα μέσα στο επίμονο, τρομερό μυαλό τους, πιο τρομερό από οποιονδήποτε άνεμο, από οποιανδήποτε δυσκολία.

Αυτός ο ανελέητος αγώνας, ο κολυμβητικός διάπλους του Τορωναίου κόλπου, η διαδρομή από το ένα πόδι της Χαλκιδικής στο άλλο, από την Αφυτο στη Νικήτη που γίνεται κάθε χρόνο επί 24 συναπτά έτη, ήταν φέτος, προχθές, το περασμένο Σάββατο, ένας πραγματικός σπαραγμός ένας αγώνας κοινών θνητών, βροτών, φθαρτών σωμάτων με τον θεό Ποσειδώνα.

Οι αθερίνες εναντίον του Λεβιάθαν, ή μήπως κοινές ζαργάνες επιφανείας κατά του θηριώδους Μπόμπυ Ντικ;

«Να 'ταν η θάλασσα στεριά να 'πηγε περπατήσω και να περάσω απέναντι να μου διαβούν οι πόνοι».

Εδώ, σ' αυτόν τον φοβερό αγώνα, στον κολυμβητικό διάπλου του Τορωναίου κόλπου δεν περνούν οι πιστωτικές κάρτες και τα φύκια δεν είναι μεταξωτές κορδέλες. Εδώ χρειάζονται κάποια πραγματικά, πνευμόνια και ώμοι, σθεναρό καρδιαναπνευστικό αλλά, πιο πολύ: πίστη, αφοσίωση, πάθος, ανελέητη επιμονή, ατελεύτητη καρτερία, διαρκής αυτοϋπέρβαση, περιφρόνηση της οδύνης, εσωτερικό φως κατάντικρυ στο φόβο των ανελέητων κυμάτων και στο αποκάτω τους εφιαλτικό σκοτάδι.

Εδώ δεν πρόκειται για κρουαζιέρα με αντιηλιακό Καρατέν, ούτε για ακολουθία του εσπερινού.

Εδώ μπουμπουνίζει το νερό και από πάνω έρχονται τα αφρισμένα λεφούσια, η βοή, η νερένια λαίλαπα κι αποκάτω είναι το ψυχρό, πράσινο, επίφοβο θάμπωμα, η κατάθλιψη, η φοβία και η τεράστια μπλε μέδουσα της αδυναμίας που σου γνέφει: «παραιτήσου, ανέβα στη βάρκα να ησυχάσεις, εγκατάλειψε!».

Οι ατελείωτες παράγραφοι των κυμάτων.

Το Μέγα του Τορωναίου Κυματοδρόμιον.

Σ' αυτόν τον φετινό αγώνα, στον οποίο τα πέντε μποφώρ γίνονταν εφτά και τ' ανάπαλιν, συμμετείχαν εικοσιπέντε κολυμβητές εκ των οποίων οι τρεις κοπέλες - η μία, θαλασσοκόρη του «Αλμπατρος», η Βαία Μίκηκη, παρουσία ευγενική και λεπτοφυής, κατόρθωσε να βγει στην αμμουδιά της Νικήτης, να τερματίσει, όπως και οι δεκαέξι από τους συμμετέχοντες σ'



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β. ΑΠΑΝΤΑ 32 ετών αγώνων OWS.

1.Όλοι μου οι αγώνες Μαραθώνιας OWS κολύμβησης 1994-2025 σελ. 48-72

Αγώνες στην Μαραθώνια Κολύμβηση – (Τερματισμοί 109 στους 111).

Α. Διάπλους ΤΟΡΩΝΑΙΟΥ (Συνολικά 15 φορές δηλ. 10 μονοί + 1 διπλός + 1 τριπλός)

ΤΡΙΠΛΟΣ Μαραθώνιος Διάπλους Τορωναίου Κόλπου Χαλκιδικής (73,5 Km):1φορά



Triple crossing of Toroneos Gulf Chalkidiki -North GREECE συνεχής κολύμβηση : **35 hours 20 minutes** (6ος ultramarathon στην Ευρώπη-**Πανελλήνιο Ρεκόρ 2005 έως το** 2011)

https://www.youtube.com/watch?v=gqKiw6dEcSg

https://youtu.be/gqKiw6dEcSg

http://openwaterpedia.com/index.php?title=24-hour_club



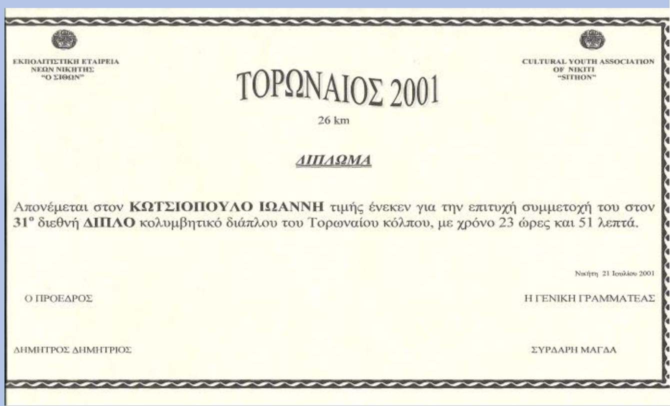








2. # Μαραθώνιος Διάπλους Τορωναίου Κόλπου Χαλκιδικής (24,5 Km) :10 φορές



ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΝΕΩΝ ΝΙΚΗΤΗΣ
"Ο ΣΙΘΩΝ"

CULTURAL YOUTH ASSOCIATION
OF NIKITI
"SITHON"

ΤΟΡΩΝΑΙΟΣ 2001

26 km

ΔΙΠΛΩΜΑ

Απονέμεται στον **ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟ ΙΩΑΝΝΗ** τιμής ένεκεν για την επιτυχή συμμετοχή του στον **31°** διεθνή **ΔΙΠΛΟ** κολυμβητικό διάπλου του Τορωναίου κόλπου, με χρόνο 23 ώρες και 51 λεπτά.

Νικήτη 21 Ιουλίου 2001

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ — Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΔΗΜΗΤΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ — ΣΥΡΔΑΡΗ ΜΑΓΔΑ



3. **ΔΙΠΛΟΣ Μαραθώνιος Διάπλους Τορωναίου Κόλπου Χαλκιδικής(49 km 2001)** :1 φορά

συνεχής κολύμβηση : **23 hours 51 minutes**

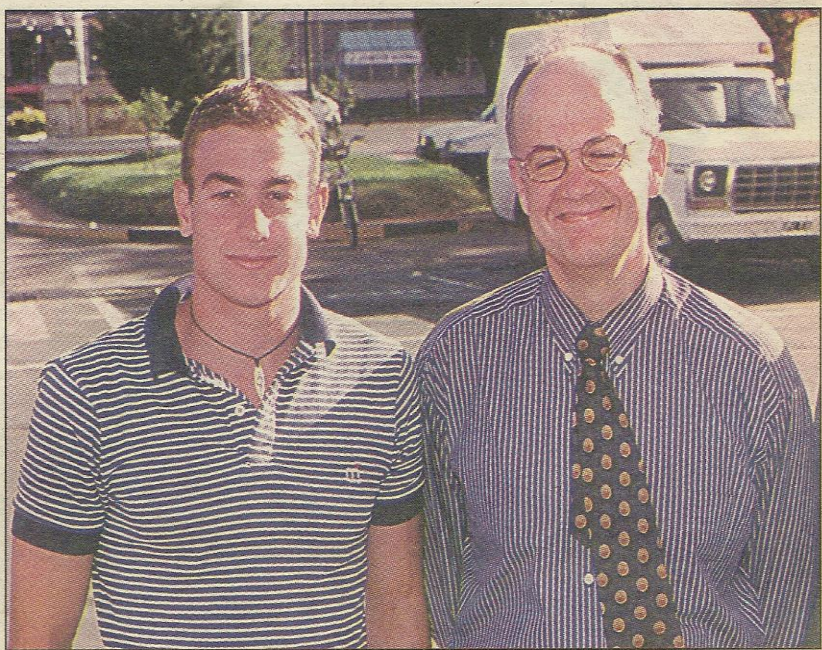
https://youtu.be/QKj608ib010 (από 9:10-10:17)

B. Κολυμβητικοί Μαραθώνιοι ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ





4. **# Μαραθώνια σκυταλοδρομία Ειρήνης στα παράλια Turkey από Τσεσμέ σε Δικιλί 10Km,2006)** : 1 φορά.



El paranaense Andrés Solioz, acompañado por el veterano griego Gianni Kotsiopoulos. Ambos participarán en la octava edición del maratón más largo del mundo. (Foto EL DIARIO)

5. * Μαραθώνιος Διάπλους Argentina (river Parana – 88 Km 1998) : 1 φορά.

ΑΡΓΕΝΤΙΝΗ 1997. Τρεις Μαραθώνιοι πολύ σημαντικοί για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IMSA. Ένας από αυτούς είναι ο ξακουστός αγώνας 88km **στον ποταμό Παρανά.** Το Μπουένος Άϊρες αντίπαλο τότε της Αθήνας στην διεκδίκηση της ανάληψης των Ολυμπιακών αγώνων του 2004. Οι Έλληνες εκστασιασμένοι από την συμμετοχή μας στους δύο αγώνες σε ποτάμι και έναν τρίτο 25km σε ωκεανό! Μεταφέρουμε τα δώρα του Δήμου Πειραιά και του "Αθήνα 2004" στον Δήμαρχο της πόλης του Rosario, δεύτερης σε σημασία πόλη της Αργεντινής. Rosario και Πειραιάς είναι αδελφοποιημένες πόλεις. Ο Πειραιάς σαν το μεγαλύτερο λιμάνι της Μεσογείου και το Rosario το μεγαλύτερο λιμάνι της Λατινικής Αμερικής αν και βρίσκεται όχι σε θάλασσα, αλλά στις όχθες του περίφημου ποταμού Παρανά. Είναι ανάλογης σημασίας και μεγέθους με τον Αμαζόνιο. Ο ποταμός Παρανά πηγάζει από τους ονομαστούς εκπληκτικούς καταρράκτες του Ιγκουασού. Έχει μέγιστο πλάτος 5 km.Τον έχω κολυμπήσει τρεις μαγικές φορές σε συνολική απόσταση 88+60+60= 208km. Φοβερή εμπειρία όλων των Ελλήνων. Η εκεί επιτυχίες της Κατερίνας Κωτσιοπούλου την κατέταξαν τελικά στην 20η θέση της Παγκόσμιας κατάταξης Μαραθώνιας Κολύμβησης, δηλαδή την καλύτερη διαχρονικά από Έλληνα. Υπερηφάνεια για τον πατέρα να κολυμπά μαζί με τον κόρη του. Η Ελληνική ομογένεια ήταν συγκλονιστική. **Την δεύτερη χρονιά (1998)** μας φιλοξένησαν στα σπίτια τους (Γιαγιά Τασούλα θα σε θυμόμαστε). Αργεντίνοι φίλοι μέχρι και τώρα επισκέπτονται ανελλιπώς την Ελλάδα.





6. *** Μαραθώνιος Διάπλους Argentina (πόλη Rossario – 60 Km)** :2 φορές





Deportivo Mar del Plata

MARATON ACUATICO INTERNACIONAL

CIUDAD DE MAR DEL PLATA

El domingo 23 se disputará la cuarta edición del Maratón Acuático "Ciudad de Mar del Plata", que ha sido incluido en el Calendario Mundial. Se desarrollará desde Playa Varese y Torreón en un circuito costero que será cubierto en 15 oportunidades, totalizando 25 kilómetros.

La prueba otorgará puntaje para el ranking mundial de Aguas Abiertas, y será fiscalizada por la Confederación Argentina de Natación, la Federación de Natación de Buenos Aires -zona Sur- y estará auspiciada por la Municipalidad de Gral Pueyrredón, la Secretaría de Deportes de la Nación y la Subsecretaria de Deportes de la provincia de Buenos Aires.

Los participantes serán alrededor de 30 (un 45 por ciento de mujeres), y estarán representados los siguientes paises: Hungría, Italia, Brasil, Alemania, Francia, Ecuador, Japón, República Checa, Macedonia, Egipto, Siria, Holanda, Estados Unidos, Grecia, Croacia y la República Argentina.

El maratón, de carácter internacional, consiste en una prueba en aguas abiertas, sobre un circuito de 25 km. desde Playa Varese hasta el Muelle de los Pescadores. Esta prueba será visible por los aficionados ya que los nadadores braccarán poco más alla de la punta de los espigones. La realización abarca unos cinco dias y la competencia dura entre cinco y ocho horas.

La argentina estará representada por varios nadadores que se hallan en distintas ubicaciones de ranking internacional, a partir del quinto puesto en el mundio.

PREMIO ORGANIZATIVO

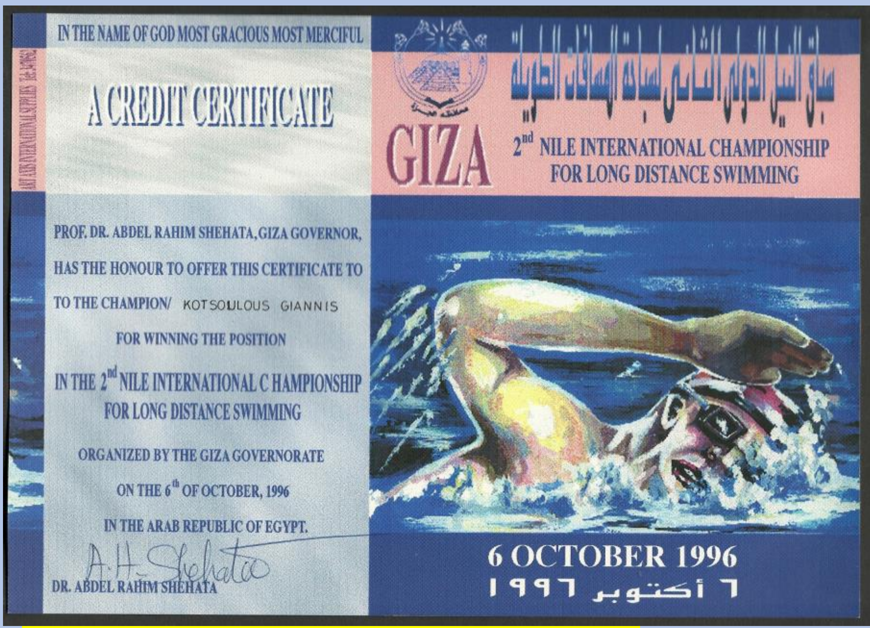
El Comité Maratón Acuático Ciudad de Mar del Plata ha recibido por parte del International Marathon Swimming Association, con sede en Hall of Fame (Hall de la fama) de la Natación Mundial en Florida (Estados Unidos), una distinción a la mejor organización deportiva de 1995.

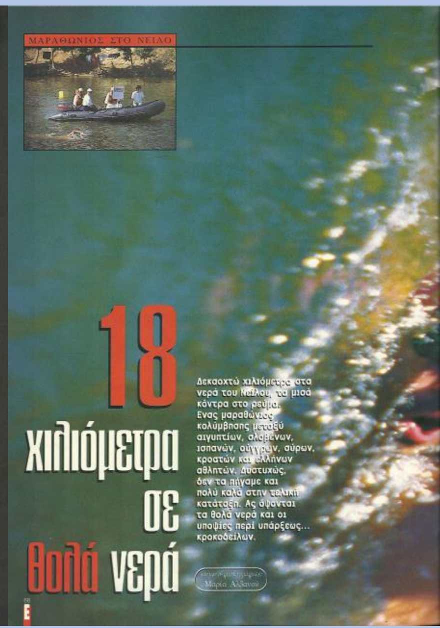
Este premio organizativo pone a Mar del Plata a la altura de las Organizaciones de Maratones Acuáticos con más trayectoria como Capri-Nápoles (Italia), Lago San Juan (Canadá), Atlantic City (Estados Unidos)

NOMINA DE NADADORES

1.- Atila, Molnar	Hungría	3º ranking IMSA Cab
2.- Atila, Manyoki	Hungría	46º ranking IMSA Cab
3.- Mauricio Cozzoli	Italia	52º ranking IMSA Cab
4.- Igor De Souza	Brasil	
5.- Cathrim Lammers	Alemania	7º ranking IMSA Dam
6.- Stephane Lecat	Francia	1º ranking IMSA Cab
7.- Nicolás Knapp	Francia	
8.- Galo Yepes	Ecuador	
9.- Yuko Matsuzaky	Japón	11º ranking IMSA Dam
10.-Michael Drozd	Rep. Checa	6º ranking IMSA Cab
11.-Fernando Terrilli	Argentina	4º ranking IMSA Cab
12.-Gabriel Chaillou	Argentina	14º ranking IMSA Cab
13.-Edith Arraspide	Argentina	
14.-Claudio Plit	Argentina	15º ranking IMSA Cab
15.-Julio Fernandez	Argentina	2º ranking IMSA Cab
16.-Patricio D´Ottavio	Argentina	41º ranking IMSA Cab
17.-Inés Matto	Argentina	26º ranking IMSA Dam
18.-Alejandro Lecot	Argentina	34º ranking IMSA Cab
19.-Teodora Raptis	Macedonia	17º ranking IMSA Dam
20.-Giannis Kotziopoulus	Grecia	
21.-Mohamed Marouf	Egipto	
22.-Ahmed Abdala	Egipto	19º ranking IMSA Cab
23.-Firas Mouala	Siria	23º ranking IMSA Cab
24.-Mosab Mouala	Siria	28º ranking IMSA Cab
25.-Irene Van Deer Laan	Holanda	10 ranking IMSA Dam

7. *** Μαραθώνιος Διάπλους Argentina (ωκεανός Mar del Plata -25 Km)** : 1 φορά.





8. **# Μαραθώνιος Διάπλους Egypt (river Nile– 18 Km)** : 1 φορά

ΚΑΪΡΟ ΑΙΓΥΠΤΟΥ 6-10-1996. Την ημέρα της Εθνικής εορτής των Αιγυπτίων γίνεται ο διεθνής αγώνας 18 km στον ποταμό Νείλο. Συμμετέχουν δεκάδες χώρες από όλο τον κόσμο. Η Ελλάδα συμμετέχει με τρεις άνδρες και δύο γυναίκες. Κορυφαία η 16χρονη Κατερίνα Κωτσιοπούλου. Οι εφημερίδες του Καΐρου την παρουσιάζουν σε περίοπτη θέση σαν την μικρή ξανθιά από την Ελλάδα. Η Ελληνική αποστολή κολυμβητών και συνοδών παντού στο επίκεντρο με το κέφι και τον ενθουσιασμό της. Οι Αιγύπτιοι σε ρεσιτάλ φιλοξενίας τόσο στις εκδηλώσεις πριν και μετά τον αγώνα, όσο και στο ξενοδοχείο της Γκίζας, όπου πριν ένα χρόνο είχαν χάσει την ζωή τους από τρομοκρατικό χτύπημα πολλοί Έλληνες τουρίστες, που διέμεναν σε αυτό το ξενοδοχείο. Ίσως εξιλέωση. Ενδυναμώνεται η Ελληνοαραβική φιλία. Η εκεί Ελληνική παροικία απολαμβάνει, όπως παντού στον κόσμο, τα αθλητικά δρώμενα της αποστολής.



A . R .E
PORT SAID

جمهورية مصر العربية
بورسعيد

CERTIFICATE

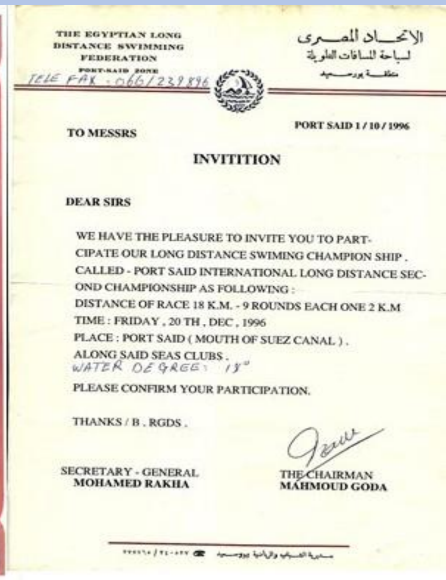
شهادة

PRESENTED TO .... M.R. KONSIPOULOS .... مقدمه الى
IN RECOGNITION OF YOUR OUT STANDING CONTRIBUTION .... للشكر على المشاركة المتميزة فى
.... PTS. 2ND. INT. LONG DISTANCE SWIMMING CHAMPION 1996 ....

DURING .... PARTICIPATION .... و ذلك من خلال

رئيس المنطقة
PRESIDENT
محمود عبد الملك جوده

سكرتير المنطقة
SECRETARY GENERAL



THE EGYPTIAN LONG DISTANCE SWIMMING FEDERATION
PORT-SAID ZONE
TELE FAX - 066/239896

الاتحاد المصرى لسباحة المسافات الطويلة
منطقة بورسعيد

TO MESSRS

PORT SAID 1 / 10 / 1996

INVITITION

DEAR SIRS

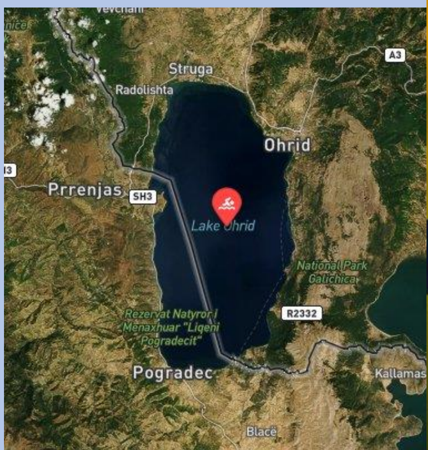
WE HAVE THE PLEASURE TO INVITE YOU TO PARTCIPATE OUR LONG DISTANCE SWIMING CHAMPION SHIP . CALLED - PORT SAID INTERNATIONAL LONG DISTANCE SECOND CHAMPIONSHIP AS FOLLOWING :
DISTANCE OF RACE 18 K.M. - 9 ROUNDS EACH ONE 2 K.M
TIME : FRIDAY , 20 TH , DEC , 1996
PLACE : PORT SAID (MOUTH OF SUEZ CANAL) .
ALONG SAID SEAS CLUBS .
WATER DEGREE: 18°
PLEASE CONFIRM YOUR PARTICIPATION.

THANKS / B . RGDS .

SECRETARY - GENERAL
MOHAMED RAKHA

THE CHAIRMAN
MAHMOUD GODA

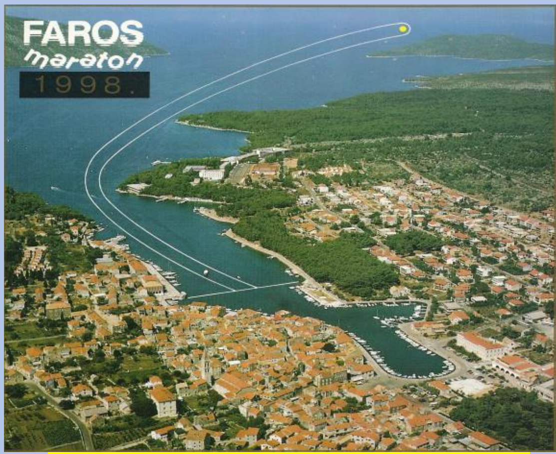
9. **# Μαραθώνιος Διάπλους Egypt (θάλασσα Port–Said – 20 Km)** :1 φορά.





10. * Μαραθώνιος Διάπλους North Macedonia (lake Ohrid– 30 Km) :1 φορά.

ΛΙΜΝΗ ΟΧΡΙΔΑ ΣΚΟΠΙΩΝ 1997-1998. Αγώνας 30km στα πλαίσια του παγκόσμιου πρωταθλήματος Μαραθώνιας Κολύμβησης IMSA. Η Ελληνίδα Κατερίνα Κωτσιοπούλου στην εξέδρα της παρουσίασης των κολυμβητών την παραμονή του αγώνα. Κάτω χιλιάδες προβληματισμένοι Σκοπιανοί, καθώς η γνωστή αντιπαλότητα για το όνομα είναι στο αποκορύφωμα. Μουρμούρα. Την επόμενη χρονιά 1998 στον ίδιο χώρο και πάλι την παραμονή του αγώνα, οι Έλληνες αθλητές δεχόμαστε θερμά χειροκροτήματα των Σκοπιανών.





11.#Μαραθώνιος Διάπλους Croatia (FAROS Starigrad – 16 Km) :1 φορά.

ΣΤΑΡΙΓΚΡΑΝΤ ΚΡΟΑΤΙΑΣ 1998. Η περιοχή Φάρος !! φιλοξενεί διεθνή αγώνα 16 km. Λίγα χιλιόμετρα μακρυά από το πρόσφατα πολυβομβαρδισμένο Βούκοβαρ της πολύπαθης πρώην Γιουγκοσλαβίας. Νέοι και ώριμοι αθλητές απ΄ όλο τον κόσμο – ως την μακρινή Αυστραλία – κολυμπούν 16 km λυτρωτικής θάλασσας και χαμογελούν για μια εβδομάδα- όσο δηλαδή κράτησε αυτή η υποδειγματική διοργάνωση που έθεσε ψηλά στάνταρ διοργάνωσης αγώνων για όλους εμάς. Η ζωή συνεχίζεται. Χαμόγελα μετά από μία τραγωδία. Ο κόσμος εκεί συμμετέχει και παίρνει από τα δρώμενα δύναμη και αυτοπεποίθηση.

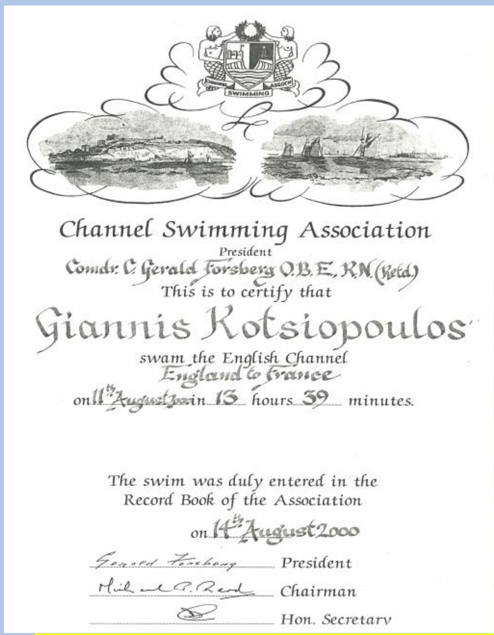




12. **# Μαραθώνιος Διάπλους Hungary (river Tokaj 36 Km)** :1 φορά.

ΟΥΓΓΑΡΙΑ 1997. Γίνονται δύο διεθνείς **αγώνες σε ποταμό και λίμνη.** Μεταξύ των πολλών χωρών που συμμετέχουμε, συμμετέχει και η FYROM. Εξ αιτίας του προβλήματος του ονόματος με τα Σκόπια που περνά τότε μια πολύ έντονη φάση υπάρχει προβληματισμός στην Ελληνική αποστολή για την συμπεριφορά μας

απέναντι στους Σκοπιανούς. Τελικά ήταν πολύ εύκολη η απόφαση για επίθεση φιλίας που από τότε κρατάει χρόνια με αμοιβαίους αποδέκτες και από τις δυο πλευρές. Οι Σκοπιανοί κολυμβητές Vasil Velkov (αρχιτέκτων στα Σκόπια) και η Theodora Raptis να ξεχωρίζουν και για τα Ελληνικά τους.



Channel Swimming Association

President

Comdr. C. Gerald Forsberg O.B.E., R.N. (Retd)

This is to certify that

Giannis Kotsiopoulos

swam the English Channel

England to France

on 11th August 2000 in 13 hours 39 minutes.

The swim was duly entered in the Record Book of the Association

on 14th August 2000

President

Chairman

Hon. Secretary



Ο θόρυβος του νερού είναι τέτοιος που δεν α-κούς. Γι' αυτό και υπάρχει ειδική χειρονομία για καθετί. Κύριος σηματωρός, ο γιος μου Σπύρος».

Μιάμιση ώρα μετά, η πρώτη τροφοδοσία, ένα κοκτέιλ πορτοκαλάδας, υδατανθράκων και μελιού, για γρήγορη τόνωση. Οταν όμως αγγίζει το χέρι του γιου του για να επιστρέψει το ποτήρι, ο βρετανός κριτής φωνάζει «Νο!». Προκειμένου να ακυρωθεί χωρίς λόγο, ο Κωτσιόπουλος εκσφενδονίζει έκτοτε το πλαστικό ποτήρι.

Στις 3 ώρες κολύμβησης, υπνηλία αρχίζει να τον κυριεύει. Στη μοναξιά του θολού νερού, επιστρατεύει τις ευχάριστες αναμνήσεις του για να συνέλθει: «Νοερά είναι σαν να κολυμπά πλάι μου η κόρη μου με το αέρινο στιλ της και να με σπρώχνει. Ευτυχώς οι επόμενες τροφοδοσίες είναι συχνότερες και οι "μπαταρίες" μου ξαναγεμίζουν. Προχωράμε ακάθεκτοι με κάποιους ελιγμούς, για να αποφύγουμε τα απόνερα από πλοία που περνούν πλάι μας, ενώ οι καπετάνιοι από τις γέφυρες μας χαιρετούν...».

Στις 6 ώρες μαθαίνει ότι πέρασε στα γαλλικά χωρικά ύδατα. Οι συνοδοί του τον πιέζουν να αυξήσει το ρυθμό του. «Λες και ανοίγει ένα δεύτερο καρμπυρατέρ μέσα μου», σημειώνει ο Κωτσιόπουλος και επιταχύνει χωρίς να λαχανιάζει.

Το σούρουπο, ο κολυμβητής βλέπει πια καθαρά τη Γαλλία. Τον υποχρεώνουν να βάλει στο μαγιό του ένα φωσφοριζέ στιλό για να φαίνεται

45.000 χεριές και κάτι!

Ο Γιάννης Κωτσιόπουλος είναι ο τέταρτος Ελληνας που κατορθώνει να περάσει κολυμπώντας τη θρυλική διαδρομή Ντόβερ-Καλέ. Μέσα από τις προσωπικές σημειώσεις του, παρακολουθούμε μια τιτάνια προσπάθεια 13 ωρών και 39 λεπτών.

13.Μαραθώνιος Διάπλους ΜΑΓΧΗΣ (England to France 34 Km, 2000) :1 φορά

Ρεκόρ 13 hours 39 minutes σε ηλικία 47 ετών

https://youtu.be/jF_B0WGv3JA , https://youtu.be/lVE0fB0-txY



14.**Μαραθώνιος Διάπλους Canada (λίμνη Chandos 10 Km)** :1 φορά

Γ. .Άλλοι **Ελληνικοί** Κολυμβητικοί Αγώνες- **Greek Open Water Swimming races .**


ΔΙΠΛΩΜΑ

Η ΕΝΩΣΗ ΕΛΛΗΝΩΝ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΩΝ

Η ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ & Ο ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚ

απονέμουν

στον ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟ ΙΩΑΝΝΗ

αναμνηστικό δίπλωμα για την συμμετοχή του σ

2ο αγώνα κολύμβησης αντοχής 24ων ωρών

« ΙΑΣΩΝ ΖΗΡΓΑΝΟΣ»

που πραγματοποιήθηκε στις 22 &23 Μαΐου 2004

στο Εθνικό Κολυμβητήριο Θεσσαλονίκης

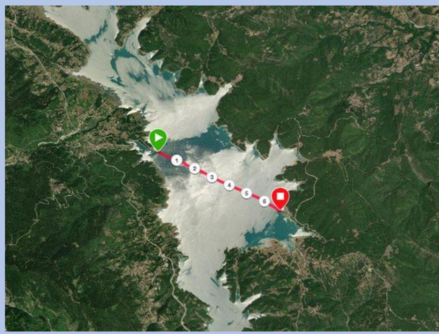


15..**24hours** nonstop-(swimming pool) **56,9 Km** ΖΗΡΓΑΝΕΙΑ Θεσ/νίκη (2004) :1 φορά



2.Μαζί με τον Αιγύπτιο Dr. Osama Momtaz (διπλός διάπλους Μάγχης).
3.Τελετή απονομής 2004 μετά τον κολυμβητικό αγώνα (δηλ. την ίδια ώρα που ο Πύρρος Δήμας ανέβαινε για 4η φορά στο βάθρο του Ολυμπιονίκη!)

16. **# Μαραθώνιος Διάπλους Λίμνης Τριχωνίδας - 17 Km (2001,2004)** :2 φορές



17. # Διάπλους Λίμνης Πλαστήρα - 4 Km :1 φορά

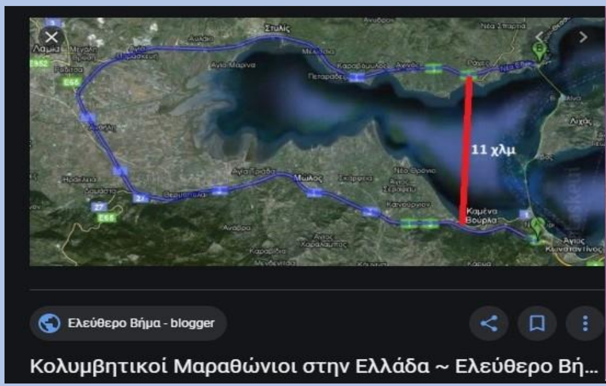






18. # Μαραθώνιος Διάπλους Ειρήνης Σύμη – Ντάτσα Τουρκίας 9 Km :1 φορά

ΔΙΑΠΛΟΥΣ ΣΤΕΝΟΥ ΣΥΜΗΣ – ΤΟΥΡΚΙΑΣ. Πρώτη Σεπτέμβρη 2004 ημέρα φιλίας των λαών. Δέκα κολυμβητές στις 8 το πρωϊ ξεκινάμε από Σύμη. Την ΄δια μέρα και ώρα 10 Τούρκοι ξεκινούν από την Τουρκική παραλία της Ντάτσας. Μετά από 4 ώρες και οι 20 συναντιόμαστε κολυμπώντας στο μέσο του στενού Σύμης – Τουρκίας και ανταλλάσσουμε λάβαρα υπό τα χειροκροτήματα εκατοντάδων Ελλήνων και Τούρκων στα παραπλέοντα σκάφη που οι σειρήνες τους ηχούν συνεχώς. Το βράδυ στο κατάμεστο, από 3000 ενθουσιασμένους Τούρκους, αμφιθέατρο στην παραλία της Ντάτσας, οι Έλληνες και Τούρκοι Μαραθωνοκολυμβητές πετάμε στους θεατές τα λουλούδια της βράβευσής μας.





19. **# Μαραθώνιος Διάπλους Μαλιακού κόλπου περίπου 11 Km** : 1 φορά



20. **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 5 Km (4ος Πανελληνιονίκης με Ολυμπιακό-2002)** : 1 φορά


αθλητικά

Κυριακή 7 Ιουλίου 2002 Σελίδα 17

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης 5 και 10 χιλ.

Τρίτη θέση για Λάμπρο, Σαμπάτη

Οι Δημήτρης Κακαλίκας, Σοφία Φιλάλεγκου, Κώστας Καθάριος



21. **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 10 Km (5ος Πανελληνιονίκης με Ολυμπιακό-2002)**: 1 φορά









22. # Κολύμβηση ισχυρού ψύχους – Θεσ/νίκης 1 Km :3 φορές

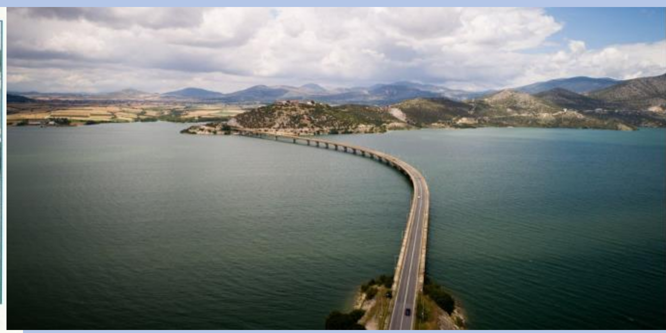




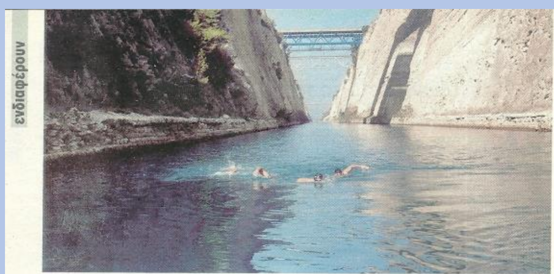

Αδελφωμένοι οι κολυμβητές αλλά και οι κολυμβήτριες στην καθιερωμένη αναμνηστική φωτογραφία μετά το χειμερινό αγώνα κολύμβησης, με διεθνή συμμετοχή, στον κόλπο της Κεφαλλονιάς, σε απόσταση 5,5 χιλιομέτρων. Ο δήμαρχος Ληξουρίου Βασίλης Ρουχωτάς, στο κέντρο, στην ενθουσιώδη στήριξη του οποίου ο αγώνας γίνεται θεσμός ευγενικής άμιλλας και αθλητικού πνεύματος. Δεξιά η κολυμβήτρια από την Τουρκία Ανλί Αταάβ. Κάτω αριστερά, κρατώντας το κύπελλο, ο νικητής παγκόσμιας φήμης μαραθώνιος κολυμβητής Αμερικανός Τζέι Μπένερ. Κάλυψε την απόσταση σε 1 ώρα 17΄ και 42΄΄. Όρθιος αριστερά ο Άρης Ιωαννίδης, δεύτερος με χρόνο 1 ώρας 20΄ 55΄΄ που κατέρριψε την ελληνική επίδοση της διαδρομής.

23. # Χειμερινός Διάπλους κόλπου Κεφαλονιάς ‘’ Μέντωρ’’ 5,5 Km : 5 φορές


Οι τριάντα μαραθώνιοι κολυμβητές στην αφετηρία του αγώνα διάπλου της πανέμορφης λίμνης Πολυφύτου του νομού Κοζάνης.



24. # Διάπλους λίμνης Πολυφύτου Κοζάνης 5 Km : 1 φορά



Κολυμβητικός διάπλους του Ισθμού

Ο πρώτος ελληνο-ουγγρικός κολυμβητικός διάπλους του Ισθμού της Κορίνθου πραγματοποιήθηκε πρόσφατα, με αφορμή τα 112 χρόνια λειτουργίας του έργου. Τρεις Έλληνες μηχανικοί -ο κ. **Γιάννης Κωτσιόπουλος,** τοπογράφος μηχανικός και εμπνευστής της ιδέας, ο κ. **Κώστας Καθάριος** (μηχανολόγος μηχανικός) και ο κ. **Δημήτρης Ντάλλας** (χημικός μηχανικός)- μαζί με τον φημισμένο Ούγγρο μαραθώνιο κολυμβητή κ. **Αττίλα Μανιόκι,** διέσχισαν κολυμπώντας τα 6 χλμ. του Ισθμού, σε χρόνο μιας ώρας και τριάντα πέντε λεπτών.

Την ίδια ημέρα, στο μαρμάρινο μνημείο (σύμβολο της ελληνο-ουγγρικής φιλίας και συνεργασίας, το οποίο κοσμεί το ανατολικό άκρο του Ισθμού) κατέθεσε στεφάνι, ο επιτετραμμένος της ουγγρικής πρεσβείας κ. Όντρας Ντέακ.

Σημειώνεται ότι το 1893 ολοκληρώθηκε –υπό την επίβλεψη των Ούγγρων φιλελλήνων μηχανικών Μπέλα Γιέρστερ και Ίστβαν Τυρ- το σπουδαίο έργο της διάνοιξης της διώρυγας του Ισθμού της Κορίνθου.



25. # Μαραθώνιος Διάπλους

Ισθμού Κορίνθου 6 Km (first ever 2005) : 2 φορές



Ο τερματισμός του Μαραθώνιου κολυμβητή Στέλιου Δρόσου στις 24-6-2006 (παγκόσμια ημέρα κατά των ναρκωτικών). Ξεκίνησε μαζί με άλλους 23 από την Σαγιάδα, κολύμπησε 22 χλμ. και τερμάτισε στην Κέρκυρα.


Εθν.Συμβούλιο Κατα των Ναρκωτικών(ΕΣΥΝ)-παράρτημα Κέρκυρας

Δίπλωμα
Συμμετοχής
Certificate of participation

Στον Κετσιοπουλο Ιωαννη

Για την Συμμετοχή του στον "1ο Διεθνή Διάπλου Σαγιάδα-Κέρκυρα" στα πλαίσια της Παγκόσμιας ημέρας κατά των Ναρκωτικών
For his participation to the "1st Marathon Swim Sagiada-Corfu"

Κέρκυρα 24/6/2006

Ο πρόεδρος — Πέτρος Νικόλαος
Η Γ.Γραμματέας — Παπαϊωάννου Μαρία

26. # **Μαραθώνιος Διάπλους Σαγιάδα- Κέρκυρα 22 Km** : 1 φορά

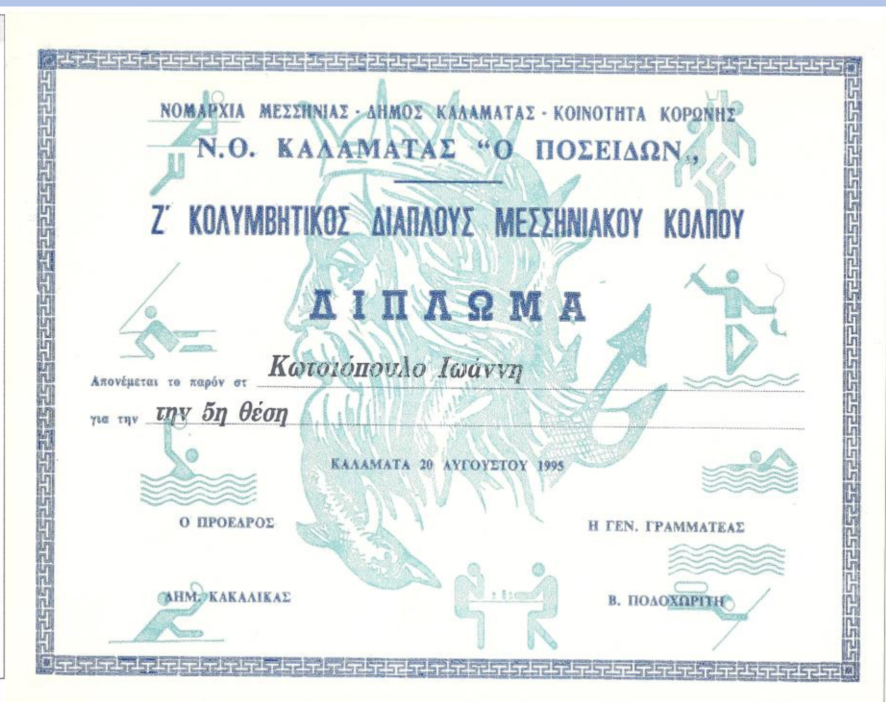

ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ - ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΟΡΩΝΗΣ
MUNICIPALITY OF KALAMATA - COMMUNITY OF KORONI

ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ Ο ΠΟΣΕΙΔΩΝ
NAUTICAL CLUB OF KALAMATA «POSEIDON»

2° ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΚΥΠΕΛΛΟ
ΚΥΡΙΑΚΗ 20 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1995

7ος ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΠΛΟΥΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΟΥ ΚΟΛΠΟΥ
ΚΟΡΩΝΗ - ΑΚΤΗ Ν.Ο.ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ 16 ν.μ. (30χλμ.)

2nd MEDITERRANEAN CUP
SUNDAY AUGUST 20 , 1995


ΝΟΜΑΡΧΙΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ - ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ - ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΟΡΩΝΗΣ
Ν.Ο. ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ "Ο ΠΟΣΕΙΔΩΝ"
Ζ΄ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΠΛΟΥΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΟΥ ΚΟΛΠΟΥ

ΔΙΠΛΩΜΑ

Απονέμεται το παρόν στ Κωτσιόπουλο Ιωάννη
για την 5η θέση

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 20 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 1995

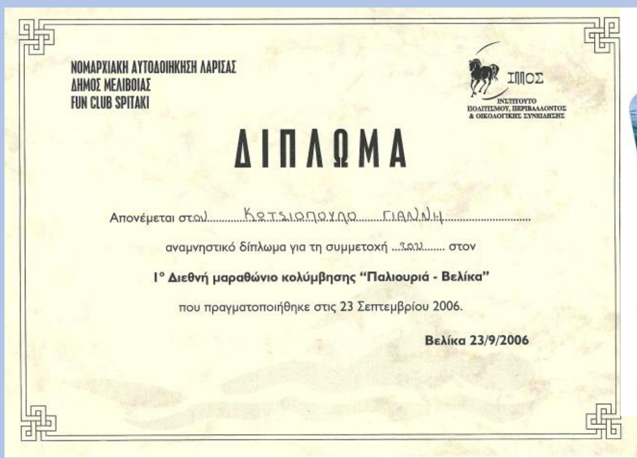
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ — ΔΗΜ. ΚΑΚΑΛΙΚΑΣ
Η ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ — Β. ΠΟΔΟΧΩΡΙΤΗ

27. # **Μαραθώνιος διάπλους Μεσσηνιακού Κόλπου (Κορώνη – Καλαμάτα 30 Km)**: 4 φορές





28. **# Μαραθώνιος διάπλους κόλπου Βουλιαγμένης- ν. Φλέβες 10 Km** : 1 φορά



ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΛΑΡΙΣΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΜΕΛΙΒΟΙΑΣ
FUN CLUB SPITAKI

ΙΠΠΟΣ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ & ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

ΔΙΠΛΩΜΑ

Απονέμεται στο...Κετσιοπουλο Γιαννη...

αναμνηστικό δίπλωμα για τη συμμετοχή ...του... στον

1° Διεθνή μαραθώνιο κολύμβησης "Παλιουριά - Βελίκα"

που πραγματοποιήθηκε στις 23 Σεπτεμβρίου 2006.

Βελίκα 23/9/2006



29. **# Παράπλους ακτών Αγιόκαμπου Λάρισας 1 Km** : 1φορά



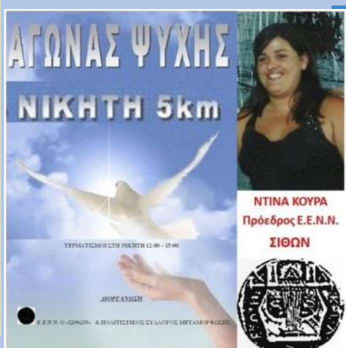
ΕΚΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΕΩΝ ΝΙΚΗΤΗΣ Ο «ΣΙΘΩΝ»

ΑΓΩΝΑΣ ΨΥΧΗΣ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ - ΝΙΚΗΤΗ
2006

ΔΙΠΛΩΜΑ

Απονέμεται στον/ην Κατσιόπουλο Ιωάννη ......τιμής ένεκεν για τη συμμετοχή του/ης στον
1° Αγώνα Ψυχής Μεταμόρφωση – Νικήτη
-5km-

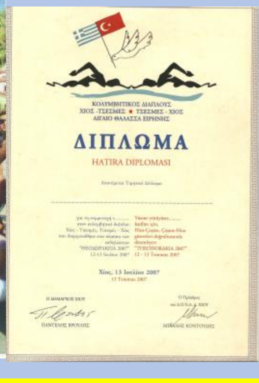
Νικήτη 28 Οκτωβρίου 2006





30. **Χειμερινός παράπλους«Ψυχής» Τορωναίος Κόλπος Νικήτη Χαλκιδικής 5 Km** :2 φορές

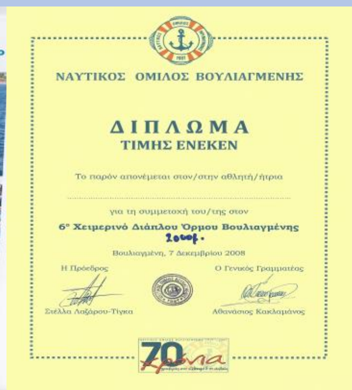




31. **#Ελληνοτουρκικός Διάπλους Ειρήνης Χίος Τσεσμέ, Τσεσμέ Χίος 16 km** :2 φορές







32. **# Διάπλους Κόλπου της Βουλιαγμένης 1 ή 3 ή 5 km** :14 φορές





33. **Διάπλους Σκιάθος-Νήσος Τσουγκριά- Σκιάθος 12 Km** :1 φορά





34. **Διάπλους Μακρόνησος- Λαύριο 5,5 Km** (First Ever) : 1 φορά







35. **Διάπλους Βόρειου Ευβοικού από Θεολόγο σε Λίμνη Ευβοίας 14,5 Km** :1 φορά





2013
"Λίμνη Βουλιαγμένη"
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

36. # Διάπλους Λίμνης Ηραίου Βουλιαγμένης Λουτρακίου 3-5 Km :5 φορές







37.# Διάπλους Σπέτσες- Κόστα- Σπέτσες 5 km :4 φορές









38. # Διάπλους κόλπου Βούλας 5 Km : 1 φορά







39. # Διάπλους κόλπου Μαραθώνα 5-3 Km : 3 φορές





40. **Διάπλους κόλπου Ερμιόνης 2,5 Km** :2 φορές

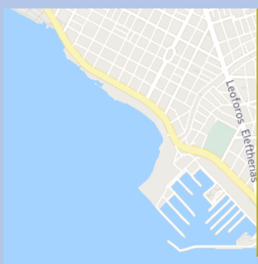
φ








41. **Παράπλους Αλίμου Αττικής 5 Km** : 3 φορές








42.**# Παράπλους Π. Φαλήρου Αττικής 3-1 Km** : 3 φορές





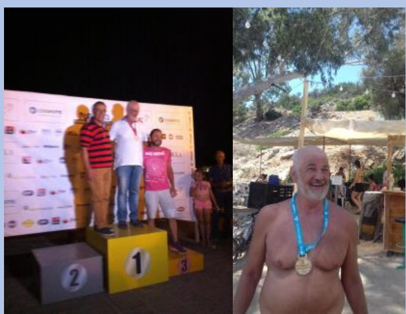


43. **.# Περίπλους Σύρος Κυκλάδες 5,5 Km :** 1

1 φορά



44.**# Παράπλους Ρίο Πατρών 5 Km** : 1 φορά



45.**# Διάπλους κόλπου Ν.Πόρου 3 Km** : 5 φορές



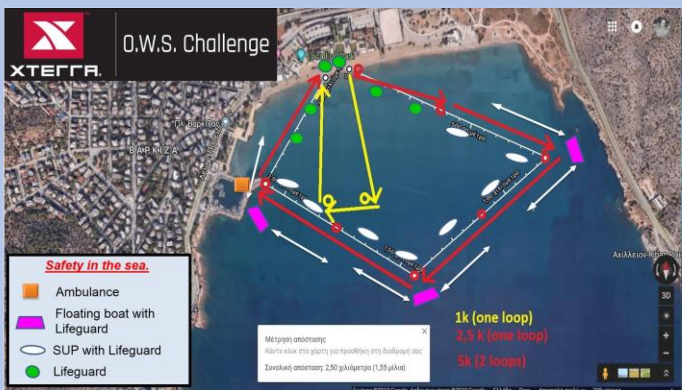
46.# Διάπλους κόλπου Ν.Επιδαύρου 2-3 Km
: 4 φορές







47.**# Διάπλους κόλπου Κόρφου Σοφικού Κορινθίας 4 Km (2019)** : 1 φορά





48.**#Διάπλους κόλπου Βάρκιζας 1Km** : 2 φορές







49. **Διάπλους κόλπου Μεσολογγίου 8 Km (2019)** :1 φορά

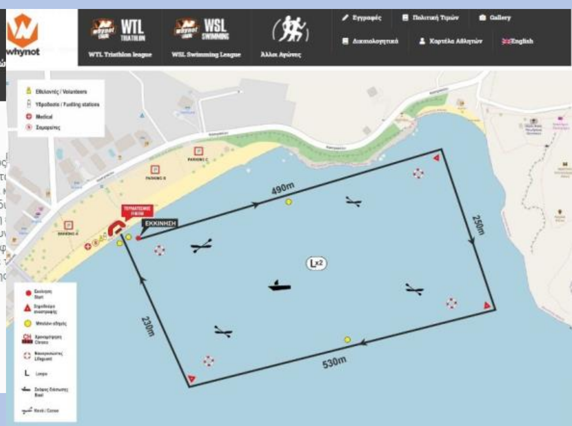






50.ΑΥΘΕΝΤΙΚΌΣ διάπλους Αρτεμίσιον Βόρεια Εύβοια 10 Km (2020,2022) :2 φορές





51# Διάπλους κόλπου Τολό 3 Km : 2 φορές



52# Παράπλους

Σουνίου Αττικής 3 Km : 1 φορά

Ελλην. Ρεκόρ ΣΥΝΟΛΟ ΑΓΩΝΩΝ (Από 1994 – 2025) : 111 αγώνες

Ελλην. Ρεκόρ ΣΥΝΟΛΟ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΩΝ ΑΓΩΝΩΝ (σε 4 ηπείρους) : 1414 Km

Υπόμνημα συμβόλων : # Διεθνής Κολυμβητικός Μαραθώνιος

* Διεθνής Κολυμβητικός Μαραθώνιος ενταγμένος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.

--------- Οι δυσκολότεροι και σπουδαιότεροι αγώνες.

Μέγιστη ετήσια προπόνηση : 1600 km.

Προπονητής μου -Coach : **Νίκος Γέμελος**

https://youtu.be/BBHrL-gF6Zo https://www.youtube.com/watch?v=BBHrL-gF6Zo&t=70s

Το 2002 και το 2003, λόγω παρατεταμμένης κακοκαιρίας και μετά παραμονή 20 συνολικά ημερών στο Ντόβερ της Αγγλίας δεν του επετράπη από την Αγγλική ομοσπονδία CSA, για λόγους ασφαλείας, να επιχειρήσει τον ΔΙΠΛΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΔΙΑΠΛΟΥ της ΜΑΓΧΗΣ.

Καλύτερες επιδόσεις- (best of MARATHON SWIMS-world ranking):

ΤΡΙΠΛΟΣ ΤΟΡΩΝΑΙΟΣ δηλ. για 6 χρόνια (2005-2011) κάτοχος του Ελληνικού ρεκόρ συνεχούς κολύμβησης 73,5 Km, σε 35 hours 20 minutes non stop στη θάλασσα, Πανελλήνιο ρεκόρ που αντέχει ως σήμερα για τους άνω των 42 ετών https://www.youtube.com/watch?v=gqKiw6dEcSg

Νο 39 από τους 167 της παγκόσμιας λίστας (Νο 6 για τις Ευρωπαϊκές θάλασσες). Δηλαδή στην κατάταξη μεταξύ όλων που -από το 1923 ως σήμερα- έχουν κολυμπήσει πάνω από 24 ώρες συνεχώς (24 hour-club), κατέχει την 6η θέση στην Ευρώπη για όλα τα τελευταία 100 χρόνια.

http://openwaterpedia.com/index.php?title=24-hour_club

https://leandrosswim.wordpress.com/2018/11/02/2-%ce%b5%ce%bb%ce%bb%ce%b7%ce%bd%ce%b5%cf%82-%ce%bc%ce%ad%ce%bb%cf%84%cf%83%ce%b7%cf%82-%cf%83%cf%84%ce%ad%cf%86%ce%b1%ce%bd%ce%bf%cf%82-4%ce%bf%cf%82-%ce%ba%cf%89%cf%84%cf%83%ce%b9%cf%8c%cf%80/

ΔΙΑΠΛΟΥΣ ΜΑΓΧΗΣ (2000, England to France σε 13 h 39 min) (https://youtu.be/jF_B0WGv3JA

https://youtu.be/lVE0fB0-txY ,

45ος στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IMSA world ranking(1998).

Σε ηλικία (για τα 3 παραπάνω) **αντίστοιχα 52, 47 και 45 ετών.**

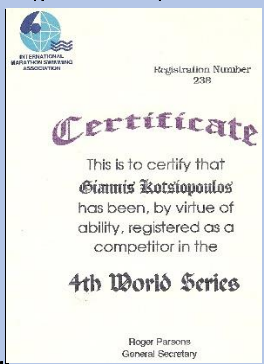


ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β. ΑΠΑΝΤΑ 32 ετών OWS.

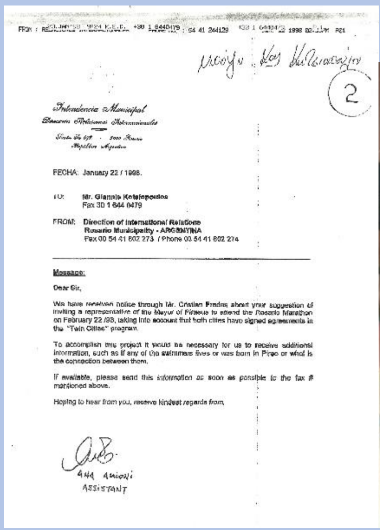
2. Η πλούσια, πολυεπίπεδη και πρωτοπόρα συνεισφορά μου στα Ελληνικά και τα διεθνή δρώμενα της Μαραθώνιας Κολύμβησης 1994-2025. σελ. **73-82**

Δ. Συνεισφορά στα Ελληνικά και τα διεθνή δρώμενα της Μαραθώνιας Κολύμβησης (Other OWS activities as: pioneer in projects, races organizer-manager-marathonswim club president etc):

α) Ένταξη το **1996** του Ελληνικού Μαραθώνιου (διάπλους Τορωναίου Κόλπου) στο καλαντάρι των επισήμων Μαραθώνιων αγώνων της Παγκόσμιας Κολυμβητικής Ομοσπονδίας (IMSA).



β) Το **1996,1997,1998** Εμπνευστής και διοργανωτής της συμμετοχής των Ελλήνων Μαραθωνοκολυμβητών στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της IMSA σε χώρες όπως


FECHA: January 22 / 1998.

TO: Mr. Giannis Kotsiopoulos
Fax 30 1 644 0479

FROM: Direction of International Relations
Rosario Municipality - ARGENTINA
Fax 00 54 41 802 273 / Phone 00 54 41 802 274

Message:

Dear Sir,

We have received notice through Mr. Cristian Fredes about your suggestion of inviting a representative of the Mayor of Piraeus to attend the Rosario Marathon on February 22 /98, taking into account that both cities have signed agreements in the "Twin Cities" program.

To accomplish this project it would be necessary for us to receive additional information, such as if any of the swimmers lives or was born in Pireo or what is the connection between them.

If available, please send this information as soon as possible to the fax # mentioned above.

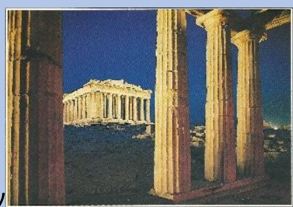
Hoping to hear from you, receive kindest regards from,

ANA ANIONI
ASSISTANT

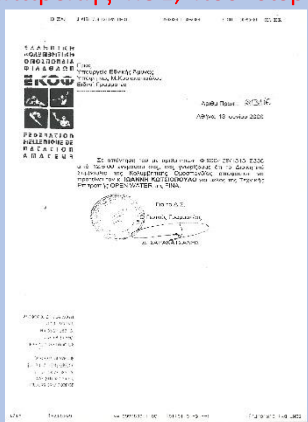


Αργεντινή, Κροατία, Αίγυπτος κλπ με καλύτερη θέση από Έλληνα στην παγκόσμια κατάταξη την κόρη μου Κατερίνα Κωτσιοπούλου (20η). Ο Γιάννης Κωτσιόπουλος 42ος.

γ) Έγκριση νέου Ελληνικού Κολυμβητικού Μαραθώνιου από FINA.

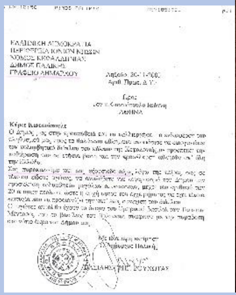
δ).Εισηγητής το **2001** στο Ιδρυμα Μελίνα Μερκούρη, με γραπτή συγκατάθεση του προέδρου Ζυλ Ντασσέν, για την κολυμβητική σκυταλοδρομία Αθήνα –Λονδίνο, πρίν τους Ολυμπιακούς του 2004, για την   **επιστροφή των μαρμάρων του Παρθενώνα.** Το πλάνο τελικά δεν εγκρίθηκε από το τότε ΔΣ.

ε) Μέλος επιτροπής ΚΟΕ, που διοργάνωσε το **Πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 5-10 km (2002).**



Εθνικός υποψήφιος της ΚΟΕ για την Open water τεχνική επιτροπή (2000) της FINA.

στ) Εμπνευστής και από το **2004**, επί 5 χρόνια, συνδιοργανωτής του χειμερινού (6 Ιανουαρίου) κολυμβητικού Διάπλου Κόλπου της **Κεφαλονιάς**





Μέντωρ’
https://leandrosswim.wordpress.com/2017/04/06/%cf%87%ce%b5%ce%b9%ce%bc%ce%b5%cf%81%ce%b9%ce%bd%cf%8c%cf%82-%ce%b4%ce%b9%ce%ac%cf%80%ce%bb%ce%bf%cf%85%cf%82-%ce%bc%ce%b5%ce%bd%cf%84%cf%89%cf%81-2004-%ce%ad%cf%89%cf%82-%cf%84%ce%bf-2011/

ζ) Εμπνευστής και συνδιοργανωτής το **2005** του Ελληνοουγγρικού Πρώτου στην Ελληνική


Κολυμβητικός διάπλους του Ισθμού



ιστορία κολυμβητικού Διάπλου του **Ισθμού της Κορίνθου**

https://youtu.be/l0KknCHOyw8) .

η) Κύριος συντελεστής των Ελληνοτουρκικών κολυμβητικών μαραθώνιων **ειρήνης στο Αιγαίο**
https://leandrosswim.wordpress.com/2015/02/24/%cf%86%ce%b5%ce%b2%cf%81%ce%bf%cf%85%ce%ac%cf%81%ce%b9%ce%bf%cf%82-2015-%cf%84%cf%81%ce%b5%ce%b9%cf%83-%ce%b4%cf%85%ce%bd%ce%b1%cf%84%ce%b5%cf%83-%cf%80%ce%b1%cf%81%ce%bf%cf%85%cf%83%ce%b9%ce%b5/

Εμπνευστής και συνδιοργανωτής το **2007** του Ελληνοτουρκικού




Διάπλου Ειρήνης **Χίος – Τσεσμέ, Τσεσμέ – Χίος.**

θ) Εμπνευστής και συνδιοργανωτής το **2010**, του συμβολικού Πρώτου και μοναδικού ως σήμερα αγώνα κολυμβητικού





Ειδήσεις

ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΚΡΟΝΗΣΟ ΚΟΛΥΜΠΩΝΤΑΣ

1ος διεθνής κολυμβητικός διάπλους Μακρόνησος-Λαύριο 12-9-2010

12-9-2010.
31 Μαραθώνιοι Κολυμβητές (συνοδευόμενοι από ισάριθμα σκάφη) τερματίζουν στον 1ο διεθνή κολυμβητικό διάπλου Μακρόνησος – Λαύριο (6km).
Από αυτούς οι 13 είναι Μηχανικοί Μαραθώνιοι κολυμβητές.

Σημεία τερματισμού η προβλήτα στον μυχό του λιμανιού του Λαυρίου, μπροστά από το μνημείο της Μακρονήσου (σύμβολο καταδίκης κάθε καταπίεσης και βωμός της σκέψης και των ιδεών).
Οι δύο πρώτοι (Ο Παναγιώτης Μπαντουβάνης και η Βίκυ Κουβέλη), έμπειροι μαραθώνιοι κολυμβητές, επιλέγουν να τερματίσουν μαζί σε χρόνο μία ώρα και 27 λεπτά, πιασμένοι χέρι – χέρι υπό τα χειροκροτήματα του συγκεντρωμένου πλήθους. Επίσης μαζί παραλαμβάνουν από τον Δήμαρχο Λαυρεωτικής Δημήτρη Λουκά τις τιμητικές πλακέτες και τα μετάλλιά τους.
Ο Δήμος Λαυρίου οργάνωσε με μεγάλη επιτυχία τον σύνθετο αυτό αγώνα και συντόνισε 31 συνοδευτικά σκάφη, Λιμεναρχείο (σκάφη ασφαλείας), σκάφη κριτών σε ένα κομβόι που ξεκίνησε από το λιμανάκι της μαρτυρικής Μακρονήσου υπό ιδανικές καιρικές συνθήκες.
Τον πρώτο τερματίσαντα από τους Μηχανικούς, Νεόφυτο Κουνηνό (PhD), βράβευσε ο εμπνευστής του αγώνα Γιάννης Κωτσιόπουλος (ο πρώτος Έλληνας Μηχανικός που το 2000 κολύμπησε την Μάγχη σε 13 ώρες 39 λεπτά καθώς ακόμα κολύμπησε από Μακρόνησο – Λαύριο με τα δύο του παιδιά).
Ο αγώνας έγινε υπό την αιγίδα του ΤΕΕ και του νεοσύστατου Πανελλήνιου συλλόγου Μαραθώνιας κολύμβησης Μηχανικών "Ο ΛΕΑΝΔΡΟΣ".
Οι 13 Μηχανικοί κολυμβητές είχαν σαν μικρότερη στην ηλικία την φοιτήτρια ΕΜΠ Μιλένα Μιχοπούλου και σαν μεγαλύτερο τον τέως βουλευτή Θανάση Ξανθόπουλο.
Οι υπόλοιποι 9 από τους 13 Μηχανικούς κολυμβητές κατά σειρά τερματισμού είναι οι:

Σπηλιωτόπουλος Ανδρέας	(Αρχιτέκτων)
Ντάλλας Δημήτριος	(Χημικός Μηχανικός)
Μελαδίνης Αριστείδης	(Πολιτικός Μηχανικός)
Καρύδης Γιώργος	(Πολιτικός Μηχανικός)
Καθάριος Κώστας	(Αεροναυπηγός)
Παπαδημητρίου Κίμων	(Τοπογράφος Μηχανικός, Γενικός Γραμματέας Συλλόγου "Ο ΛΕΑΝΔΡΟΣ")
Μπήλιος Άγγελος	(Αεροναυπηγός)
Ελευθερίου Δημήτρης	(Ηλεκτρολόγος Μηχανικός)
Φάκας Δημήτρης	(Χημικός Μηχανικός)

Τον αγώνα τίμησαν, τερματίζοντας πριν από πολλούς άλλους αρτιμελείς, οι παραολυμπιονίκες (ΑΜΕΑ) Γ. Στεφανίτσας, Ν. Πατεράκης και Ι. Χατζήμπεης.

Και οι 31 τερμάτισαν και χειροκροτήθηκαν αλλά το περισσότερο χειροκρότημα εισέπραξαν οι κολυμβητές που τερμάτισαν τελευταίοι, στο κουραστικό τελευταίο χιλιόμετρο του αγώνα, μέσα στο λιμάνι του Λαυρίου.

Όλοι οι συμμετέχοντες φιλοξενήθηκαν για 2 βραδιές στον ξενώνα του Τεχνολογικού – Πολιτιστικού Πάρκου Λαυρίου, στις άριστες εγκαταστάσεις του οποίου και ξεναγήθηκαν. Εδώ και 15 χρόνια το ΕΜΠ είναι από τους κυριότερους θεσμοθετημένους φορείς διαχείρισης αυτού του θαυμάσιου πάρκου.

Τα χαμόγελα όλων των εμπλεκόμενων μετά τον αγώνα είναι η εγγύηση ότι ο αυτός ο συμβολικός κολυμβητικός αγώνας (φυγή προς την ελευθερία) θα γίνει θεσμός, πάντα με την βοήθεια των Μηχανικών.

Γιάννης Κωτσιόπουλος
Τοπογράφος Μηχανικός ΕΜΠ

Απονομή Μακρονήσου

Απονομή στους πρώτους

45

διάπλου **Μακρόνησος- Λαύριο** https://leandrosswim.wordpress.com/2010/09/12/1%ce%bf%cf%82-%ce%b4%ce%b9%ce%b5%ce%b8%ce%bd%ce%ae%cf%82-%ce%ba%ce%bf%ce%bb%cf%85%ce%bc%ce%b2%ce%b7%cf%84%ce%b9%ce%ba%cf%8c%cf%82-%ce%b4%ce%b9%ce%ac%cf%80%ce%bb%ce%bf%cf%85%cf%82-%ce%bc%ce%b1%ce%ba/ .

ι). Εμπνευστής και πρόεδρος, από το **2010** ως σήμερα, του

'' **ΛΕΑΝΔΡΟΣ**'', του Πρώτου Πανελλήνιου συλλόγου της ΚΟΕ Μαραθώνιας κολύμβησης.

κ. Εισηγητής στην ΚΟΕ το **2014**, για την μείωση του ετήσιου παράβολου συμμετοχής αθλητών MASTERS. Έγινε η μείωση από 120 σε 20 ευρώ πχ στο πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων στις 22-11-2014 στο κολυμβητήριο της Πάτρας. Εκεί πήρε 3 χρυσά



μετάλλια, δηλαδή τα 3 πρώτα του age groups Πανελλήνια Ρεκόρ και βοήθησε τον σύλλογό του ''ΛΕΑΝΔΡΟΣ'' να πάρει την $6^{η}$ θέση Πανελλαδικά μεταξύ 23 Συλλόγων.

λ). Εισηγητής το **2014**, σε επιστημονική εσπερίδα μαραθώνιας κολύμβησης στο θέατρο





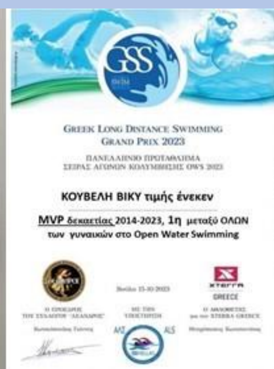
Απόλλων στην Σύρο https://youtu.be/EbLTdlxpbKA .

μ). Εμπνευστής- Supervisor









(**συνεχώς από το $1^{ο}$ το 2014** μέχρι και το $10^{ο}$ επιτυχημένο και καταληκτικό **ΓΚΡΑΝ ΠΡΙ OWS ''ΛΕΑΝΔΡΟΣ 2023'')**, δηλ. του 10ου κατά σειρά Παν. πρωταθλήματος σειράς 60 αγώνων Open Water Swimming Μαραθώνιας κολύμβησης σε λίμνες και θάλασσες με συμμετοχή 3404 κολυμβητών, ανδρών και γυναικών ,όλων των ηλικιών, με ιδρυτική προκήρυξη στο site του συλλόγου ''ΛΕΑΝΔΡΟΣ'' :

https://leandrosswim.wordpress.com_ για την βαθμολογική κατάταξη όλων των 3404 OWS κολυμβητών. Από τον αθλοθέτη Trimore, βραβεύθηκαν επί σειρά ετών οι 192 πρωταθλητές :στην γενική ,στις κατηγορίες 2,5-5-7,5-10-(10+) Km και στα ανά 5ετία age groups κατηγοριών Men –Women –MenWetsuit -WomenWetsuit https://www.facebook.com/xterragreece/videos/1810055792387470/ https://www.youtube.com/watch?v=thkzoxQHa1M&t=31s

http://www.sport24.gr/Sports/o-w-s-grandprix-oi-vraveuseis-gia-toys-agwnes-anoikths-thalasshs.5037739.html

http://www.skai.gr/news/sports/article/363936/vraveusi-kolumviton-ows-grandprix-i-giorti-tis-thalassas/

ν). Εμπνευστής από το **2019**, της ετήσιας







βραδιάς τελετής βραβεύσεων των διακριθέντων στο ΓΚΡΑΝ ΠΡΙ OWS. https://www.facebook.com/xterragreece/videos/1810055792387470/

ξ). Εμπνευστής-Supervisor το **2019**, του πρώτου στην Ελλάδα Παν. Πρωταθλήματος



SUPERMASTERS σε πισίνα, δηλ. η (σύμφωνα με τα διεθνώς ισχύοντα της ICAS και με κριτήριο τα FINA points για όλους τους κολυμβητές) extra βράβευση από τον ''ΛΕΑΝΔΡΟ'', των 143 πιο ποιοτικών από τους 695 που ανέβηκαν age group βάθρο, στο Παν. Πρωτάθλημα masters της ΚΟΕ στο Ποσειδώνιο κολ/ριο Θες/νίκης τον Ιούνιο 2019.

Επανάληψη με τα SUPERMASTERS 2020, 2021 στα κολυμβητήρια Τρίπολης και Λάρισας.

Από το 2022 η ιδέα μεταλαμπαδεύτηκε στον διοργανωτή Πάνο Ρώτα και εφαρμόζεται πλέον με FINA points σε όλους τους αγώνες masters, που αυτός συνδιοργανώνει με την ΚΟΕ.

ο). Εμπνευστής το **2020**, μαζί με τον Γ.Γ. του συλλόγου μας ''ΛΕΑΝΔΡΟΣ'',αθλοθέτης και finisher (του ενταγμένου στον εορτασμό των 2500 χρόνων από την ναυμαχία του



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΥΒΟΙΑΣ
ΔΗΜΟΣ ΙΣΤΙΑΙΑΣ – ΑΙΔΗΨΟΥ
Γραφείο Δημάρχου
ΤΚ 342 00 ΙΣΤΙΑΙΑ ΕΥΒΟΙΑΣ
ΤΗΛ: 2226 3 50010
FAX: 2226 3 50009

Ιστιαία, 10.06.2020

Αριθ. Πρωτ. : 5442

Προς: Πρόεδρο Πανελληνίου Συλλόγου ΛΕΑΝΔΡΟΣ κ.Κωτσιόπουλο Ιωάννη

ΘΕΜΑ : «Σκυλλίας & Ύδνα»

Ευχαρίστως αποδεχόμαστε το αίτημα σας να αθλοθετήσετε το κύπελλο του πρώτου νικητή στον 1° Αυθεντικό Κολυμβητικό Μαραθώνιο ΣΚΥΛΛΙΑΣ & ΥΔΝΑ στο αγώνισμα των 10 χιλιομέτρων που θα διεξαχθεί στο Αρτεμίσιο Δήμου Ιστιαίας-Αιδηψού στις 06/09/2020.

Παράλληλα σας ευχαριστούμε θερμά για την μέχρι τώρα συμβολή σας στην επίπονη προετοιμασία που απαιτείται για την άρτια υλοποίηση μιας τέτοιας διοργάνωσης.

Ο Δήμαρχος

Ιωάννης Γ.Κοντζιάς

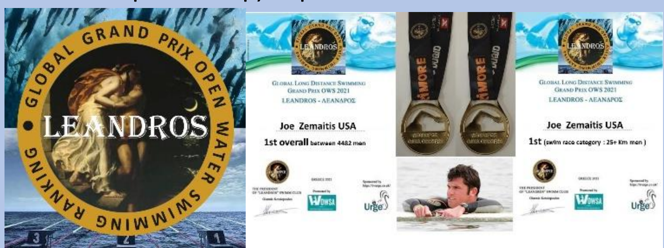


Αρτεμισίου), **αυθεντικό** διάπλου 10 Km ’’ ΣΚΥΛΛΙΑΣ - ΥΔΝΑ 2020’’ στο στενό του Αρτεμισίου στην Β. Εύβοια. Ήδη ο αγώνας αυτός σε χρόνο ρεκόρ καθιερώθηκε διεθνώς και ψηφίστηκε το 2021 ως 3ος και εντάχθηκε στους επίσημους ultra Marathon swim series.

https://www.swimmingworldmagazine.com/news/spyros-gianniotis-co-head-for-the-authentic-swimming-marathon-2500-years-after-skyllias-hydna/

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3243038005738949&id=100000983455238

π). Εμπνευστής-Supervisor του 1ου παγκοσμίως



’’Global 2021 LEANDROS Marathonswim GRAND PRIX’’ .Δηλαδή ανακήρυξη των παγκόσμιων πρωταθλητών overall και κατηγοριών 25+ Km,10Km και 10 έως 25 Km μετά από καθολικό ranking σε 241 αγώνες OWS (σε 5 ηπείρους), που πήραν μέρος 7118 μαραθώνιοι κολυμβητές ! **Στο 2ο και στο 3ο ’’2022,2023 Global LEANDROS’’ GRAND PRIX αυξήθηκαν αντίστοιχα οι Μαραθώνιοι αγώνες σε 412 και 527, οι κολυμβητές σε 10502 και 12281 και τέλος οι χώρες σε 105 και 110! Δεν είναι τυχαίο που οι νικητές του ‘’ Global LEANDROS’’, οδεύουν προς το IMSHOF (International Marathon Swimming Hall Of Fame) , αφού ήδη ψηφίστηκαν και πέρασαν στον τελικό του Μαΐου 2023.**

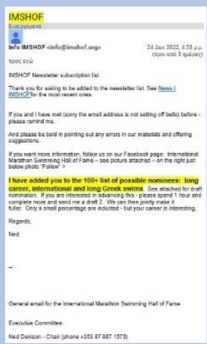
ρ) Το **2022** ο παγκόσμιος πλέον record-man Ultra Marathon swimmer Σπύρος Χρυσικόπουλος κολύμπησε non stop Ρόδος- Καστελλόριζο 124k σε 64 ώρες 05 λεπτά. Τιμή μου που, σαν παλιότερος κάτοχος του Ελλ. Ρεκόρ, με επέλεξε να τον εμψυχώνω και να τον βοηθώ 3

μέρες και 3 νύχτες στην τιτάνια αυτή προσπάθειά του ! Παρακάτω η



φωτο από την βράβευσή του!

σ) Το **2022** και το **2024** υπήρξα, μεταξύ άλλων 142, υποψήφιος για την μέγιστη ετήσια διάκριση των Μαραθώνιων κολυμβητών, δηλαδή να



IMSHOF

Info IMSHOF <info@imshof.org> 24 Δεκ 2022, 4:53 μ.μ. (πριν από 3 ημέρες)

προς εγώ

IMSHOF Newsletter subscription list

Thank you for asking to be added to the newsletter list. See News | IMSHOF for the most recent ones.

If you and I have met (sorry the email address is not setting off bells) before - please remind me.

And please be bold in pointing out any errors in our materials and offering suggestions.

If you want more information, follow us on our Facebook page: International Marathon Swimming Hall of Fame – see picture attached – on the right just below photo "Follow" >

I have added you to the 100+ list of possible nominees: long career, international and long Greek swims. See attached for draft nomination. If you are interested in advancing this - please spend 1 hour and complete more and send me a draft 2. We can then jointly make it fuller. Only a small percentage are inducted - but your career is interesting.

Regards,

Ned

--

General email for the International Marathon Swimming Hall of Fame

Executive Committee:

Ned Denison - Chair (phone +353 87 987 1573)



βραβευτώ από τον **IMSHOF** (International Marathon Swimming Hall of Fame nominated). Με πρότεινε ο chairman του IMSHOF.

τ) Το **2024** εξέδωσα, first ever, **τρία e-book** για την Μαραθώνια κολύμβηση. Ήτοι ένα e-book στην Ελληνική με τίτλο Διάπλους Τορωναίου 1971-2024 (ISBN: 9786180055702), καθώς και δύο e-book στα Αγγλικά με τίτλους Toroneos Gulf Crossing, Greece. Marathon swims 1971-2024 (ISBN: 9786180055979) και Global WETSUIT Marathon swim DATABASE 1992-2023 (ISBN: 9786180056235)

υ Το **2025** εξέδωσα, first ever, **έντεκα e-book** για την Μαραθώνια κολύμβηση. Ήτοι αφενός η σειρά από δέκα e-book στην Ελληνική με γενικό τίτλο: (2014-2023) ''ΛΕΑΝΔΡΟΣ ΓΚΡΑΝ ΠΡΙ OWS'' για τα 10 χρόνια του Παν. πρωταθλήματος Μαραθώνιας κολύμβησης που εμπνεύστηκα και υλοποίησα (ISBN: 9786188757103), και αφετέρου εξέδωσα <u>το πιο σημαντικό δικό μου e-book</u> στα Αγγλικά με τίτλο <u>**Global**</u>

<u>LEANDROS Marathon swim DATABASE</u> 1875-2023 (ISBN: 9786180056235)

Δηλαδή συνολικά εξέδωσα 14 e-books για την Μαραθώνια κολύμβηση.

Δωρεάν θέαση στις 2 βιβλιοθήκες μου ως κατωτέρω:

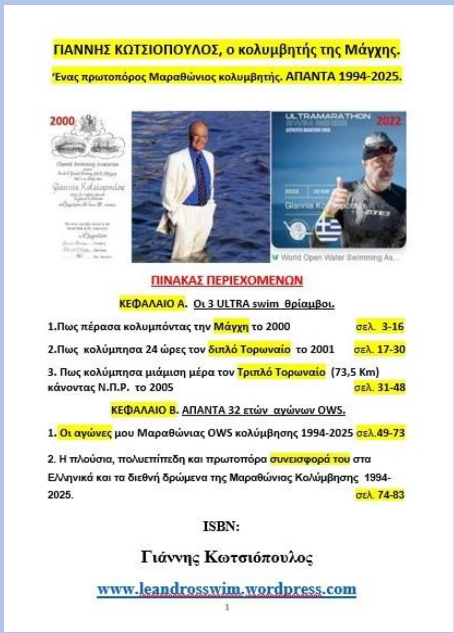
https://fliphtml5.com/bookcase/rytpt/

ή (χωρίς διαφημίσεις)

https://archive.org/details/@giannis_kotsiopoulos



Τέλος το 2025 εξέδωσα, ως 15ο e-book μου,


ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΤΣΙΟΠΟΥΛΟΣ, ο κολυμβητής της Μάγχης.

Ένας πρωτοπόρος Μαραθώνιος κολυμβητής. ΑΠΑΝΤΑ 1994-2025.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ISBN:

Γιάννης Κωτσιόπουλος

www.leandrosswim.wordpress.com

1

τα άπαντα των κολυμβητικών μου αναμνήσεων! Δηλαδή ενώ τα 14 e-book είναι για όλους, το 15ο e-book μου έχει τα δικά μου κολυμβητικά κατορθώματα.

υ) Το **2025** έγινα <u>επίσημος κριτής για ρεκόρ **GUINESS-** Marathon Swimming</u>.



Και συνεχίζουμε!



Η δύναμη της πέννας του, μας κάνει να αγαπάμε το "Μέγα κυματοδρόμιο του Τορωναίου" πιο πολύ !

Τορωναίου τα θαύματα

Του ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΚΑΜΠΑΡΔΩΝΗ

«Ο άνεμος κλαίει, σκυλί στα λυσσακά του». Το κύμα, κινούμενο νερόβουνο πάθους εφτά μποφώρ, περνάει πάνω από το κεφάλι σου, πάνω από τα κεφάλια των κολυμβητών, χτυπάει στη βάρκα συνοδείας, γυρίζει και ξανασκάει στο πρόσωπό σου τη στιγμή που βγαίνεις για μιαν, ακριβή, κλεφτή ανάσα.

Σκυλί στα λυσσακά του ο άνεμος και ο Τορωναίος κόλπος αντοριασμένος, άγριος, έξω φρενών, θαρρείς που πάλι και φέτος, εικοσιπέντε κολυμβητές, εικοσιπέντε μικροσκοπικά όντα (συγκριτικά με το μεγαλείο τους) αποτολμούν να τον διασχίσουν, να τον πατήσουν, να τον παραβιάσουν, να τον ταπεινώσουν, με μόνο όπλο τα χεράκια τους, το γυμνό τους φτενό σαρκίο και το μεγάλο φωτεινό όραμα μέσα στο επίμονο, τρομερό μυαλό τους, πιο τρομερό από οποιονδήποτε άνεμο, από οποιανδήποτε δυσκολία.

Αυτός ο ανελέητος αγώνας, ο κολυμβητικός διάπλους του Τορωναίου κόλπου, η διαδρομή από το ένα πόδι της Χαλκιδικής στο άλλο, από την Αφυτο στη Νικήτη που γίνεται κάθε χρόνο επί 24 συναπτά έτη, ήταν φέτος, προχθές, το περασμένο Σάββατο, ένας πραγματικός σπαραγμός ένας αγώνας κοινών θνητών, βροτών, φθαρτών σωμάτων με τον θεό Ποσειδώνα.

Οι αθερίνες εναντίον του Λεβιάθαν, ή μήπως κοινές ζαργάνες επιφανείας κατά του θηριώδους Μπόμπυ Ντικ;

«Να 'ταν η θάλασσα στεριά να 'ηγε περπατήσω και να περάσω απέναντι να μου διαβούν οι πόνοι».

Εδώ, σ' αυτόν τον φοβερό αγώνα, στον κολυμβητικό διάπλου του Τορωναίου κόλπου δεν περνούν οι πιστωτικές κάρτες και τα φύκια δεν είναι μεταξωτές κορδέλες. Εδώ χρειάζονται κάποια πραγματικά, πνευμόνια και ώμοι, σθεναρό καρδιοαναπνευστικό αλλά, πιο πολύ: πίστη, αφοσίωση, πάθος, ανελέητη επιμονή, ατελεύτητη καρτερία, διαρκής αυτοϋπέρβαση, περιφρόνηση της οδύνης, εσωτερικό φως κατάντικρυ στο φόβο των ανελέητων κυμάτων και στο αποκάτω τους εφιαλτικό σκοτάδι.

Εδώ δεν πρόκειται για κρουαζιέρα με αντιηλιακό Καρατέν, ούτε για ακολουθία του εσπερινού.

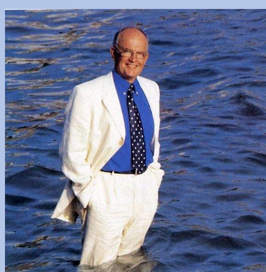
Εδώ μπουμπουνίζει το νερό και από πάνω έρχονται τα αφρισμένα λεφούσια, η βοή, η νερένια λαίλαπα κι αποκάτω είναι το ψυχρό, πράσινο, επίφοβο θάμπωμα, η κατάθλιψη, η φοβία και η τεράστια μπλε μέδουσα της αδυναμίας που σου γνέφει: «παραιτήσου, ανέβα στη βάρκα να ησυχάσεις, εγκατάλειψε!».

Οι ατελείωτες παράγραφοι των κυμάτων.

Το Μέγα του Τορωναίου Κυματοδρόμιον.

Σ' αυτόν τον φετινό αγώνα, στον οποίο τα πέντε μποφώρ γίνονταν εφτά και τ' ανάπαλιν, συμμετείχαν εικοσιπέντε κολυμβητές εκ των οποίων οι τρεις κοπέλες - η μία, θαλασσοκόρη του «Αλμπατρος», η Θαλία Μίκηκη, παρουσία ευγενική και λεπτοφυής, κατόρθωσε να βγει στην αμμουδιά της Νικήτης, να τερματίσει, όπως και οι δεκαέξι από τους συμμετέχοντες σ'

ISBN: 9 786188 794924

Γιάννης  **Κωτσιόπουλος**